



**Uinninopetusopas Pukkilan kunnan varhaiskasvatuksessa olevien  
5–6-vuotiaiden lasten uinninopetukseen**

Jenny Ahl

Iina Kärkkäinen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2024

## Tiivistelmä

<b>Tekijä(t)</b> Jenny Ahl, Iina Kärkkäinen
<b>Tutkinto</b> Liikunnanohjaaja
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Uinninopetusopas Pukkilan kunnan varhaiskasvatuksessa olevien 5–6-vuotiaiden lasten uinninopetukseen
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 40 + 25
<p>Suomessa uimataito on kansallistaito, jonka oppiminen on äärimmäisen tärkeää vesiturvallisuuden kannalta. Varhainen uimaopetus luo uimataidon perustaa lapsille ja mahdollistaa hyvän uimataidon oppimisen myöhemmällä iällä. Suomessa uinninopetus kuuluu koulujen opetussuunnitelmaan.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Pukkilan kunnan 5–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatus uinteja. Uintien apuvälineeksi luotiin uinninopetusopas, joka kehittää toimeksiantajan uinninopetustoiminnasta yhdenmukaista sekä monipuolista. Opas on tarkoitettu liikunnanohjaajan sekä mahdollisten sijaisten käyttöön. Tavoitteena oli luoda toimiva, selkeä ja lasten oppimista tukeva opas, joka tekee toiminnasta yhdenvertaista. Erityisesti oppaaseen haluttiin luoda laaja leikkipankki. Leikkiminen on lapsen oppimisen ydintekijöitä.</p> <p>Työ oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin toimeksiantajalle, Pukkilan kunnalle. Opinnäytetyössä käytettiin kehittämismenetelmänä haastattelua. Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin lapsen motorista kehittymistä, motorisia perustaitoja, oppimista, leikin tärkeyttä lapsen kehityksessä, opetustyyliä sekä uimaopetuksen teoriaa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi erillinen uinninopetusopas. Oppaan sisältö koostui ohjeista uimaopettajalle, uinninopetuksessa käytettävistä opetustyyleistä, neljän uintikerran opetussuunnitelmasta, leikki- ja harjoituspankista sekä uintiteema kokonaisuuksista, joita opettaja pystyy halutessaan hyödyntämään opetuksen tukena. Uinninopetusoppaan sisältöä voidaan hyödyntää lisäksi muiden Pukkilan kunnan järjestämien uimaopetusten suunnittelussa.</p> <p>Onnistuimme vastaamaan toimeksiantaja Pukkilan kunnan toiveisiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli palvella toimeksiantajaa pitkällä tähtäimellä, johon prosessin aikana ei pystytty luomaan luotettavaa arviointia. Uinninopetusopasta testataan kevään 2024 aikana varhaiskasvatus uinneissa. Tämän jälkeen on mahdollista arvioida uinninopetusoppaan todellisia hyötyjä sekä toimivuutta.</p>
<b>Asiasanat</b> Uimataito, vesiturvallisuustaidot, uinninopetus, uimaopettaja, opas, toiminnallinen opinnäytetyö

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Uimataidon tärkeys Suomessa .....	3
2.1	Uimataitotutkimus 2022 .....	4
2.2	Haastattelu uimataidon tärkeydestä .....	6
3	Lapsen motorinen kehitys ja oppiminen .....	8
3.1	Motoriset perustaidot .....	8
3.2	5–6-vuotiaan lapsen oppiminen .....	12
3.3	Taidon oppimisen kolme vaihetta .....	12
3.4	Liikuntataidon oppiminen .....	13
4	Leikki pedagogisesta näkökulmasta .....	15
4.1	Leikin ohjaaminen .....	16
4.2	Palaute leikistä .....	16
5	Liikunta varhaiskasvatuksessa .....	17
6	Opetustyyli ja uimaopetus .....	19
6.1	Uimaopetus 5–6-vuotiaille lapsille .....	20
6.1.1	Ensimmäinen päävaihe, veteen totuttaminen .....	20
6.1.2	Toinen päävaihe, kastautuminen .....	21
6.1.3	Kolmas päävaihe, kelluminen .....	21
6.1.4	Neljäs päävaihe, liukuminen .....	21
7	Opinnäytetyön tavoite .....	23
8	Toimeksiantaja .....	24
9	Oppaan luomisen prosessi .....	26
9.1	Aloituskvaihe .....	26
9.2	Suunnitteluvaihe .....	27
9.3	Esivaihe .....	27
9.4	Oppaan luominen eli työstövaihe .....	28
9.5	Tarkastuskvaihe .....	29
9.5.1	Toimeksiantajan haastattelu .....	30
9.5.2	Aki Hurulan haastattelu .....	31
9.6	Oppaan testaaminen eli viimeistelyvaihe .....	31
9.7	Valmis tuotos eli uinninopetusopas .....	32
9.7.1	Uinninopetusopas .....	32
10	Pohdinta .....	35
	Lähteet .....	37
	Liitteet .....	41

Liite 1. Ida Clewerin haastattelu kysymykset .....	41
Liite 2. Aki Hurulan haastattelu kysymykset.....	42
Liite 3. Uinninopetusopas .....	43

## 1 Johdanto

Vuonna 1956 Suomeen perustettiin Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH. Liitto on perustettu koulutus- ja valistusorganisaatioksi, jonka tehtävänä on kouluttaa vuosittain uimaopettajia, vauva- ja perheuinnin ohjaajia, erityisuimaopettajia, uinninvalvojia sekä hengenpelastajia ammattilaisiksi. SUH:in tärkeänä tehtävänä on valistaa ja viestiä ihmisille ajankohtaista tietoa edistääkseen ihmisten uimataitoa sekä vesiturvallisuutta. SUH on mukana vaikuttamassa alaansa koskevista lainsäädännöistä ja ohjeistuksista yhdessä muiden viranomaisten kanssa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto s.a. a) SUH on toteuttanut yhteistyössä muiden organisaatioiden kanssa useita uimataitotutkimuksia Suomessa. Uusimman vuoden 2022 uimataitotutkimuksen mukaan, Suomessa kuudesluokkalaisten uimataito on laskusuunnassa (Haapala ym. 2022).

Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaan ihminen on uimataitoinen, kun hän pystyy veteen hypättyään uimaan yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta vähintään 50 metriä on selkäuintia. Uimataito luokitellaan Suomessa kansallistaidoksi. (Haapala ym. 2022, 6.) Suomessa uinninopetus on osa koulujen opetussuunnitelmaa. Koululaisuinnit alkavat pääsääntöisesti ensimmäisellä vuosiluokalla, jolloin uimaopetuksen tavoitteena on tutustuttaa oppilas vesiliikuntaan ja varmistaa oppilaan alkeisuimataito. (Opetushallitus 2014, 148.) Koulujen uimaopetuksen tavoitteena on perusopetuksen yhdeksänteen luokkaan mennessä opettaa oppilaat uimataitoisiksi Pohjoismaisen uimataidon määritelmän mukaisesti sekä opettaa oppilaat vesipelastustaitoisiksi (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto s.a. b). Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suositus koulujen uimaopetuksen tuntimääräksi on 6 tuntia lukuvuodessa jokaiselle luokka-asteelle (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2017, 3). Opetusryhmän kokoa määrittävät oppilaiden ikä, uimataito ja erityistarpeet. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suositusten mukaan yhtä koulutettua uimaopettajaa kohden voi alkeisuimakouluun osallistua maksimissaan 10 uimataidotonta oppilasta. Jatkouimakoulun ryhmäkoko suositus on maksimissaan 15 oppijaa yhtä koulutettua uimaopettajaa kohden. Pieni ryhmäkoko mahdollistaa turvallisen ja laadukkaan uinninopetuksen toteutumisen. (Opetushallitus, Kuntaliitto, Opetusalan Ammattijärjestö OAJ ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2020, 4.)

Uimataidon avulla parannamme ihmisten vesiturvallisuutta ja ehkäisemme vedessä tapahtuvia tapaturmia. Huoltajan on tärkeää tietää oman lapsensa uimataidon taso, turvallisuuden takaamiseksi. Uimataidon ja vesiliikunnan ansiosta ihmisillä on mahdollisuus ilon ja onnistumisen kokemuksiin vedessä. Uimataito tarjoaa monia liikunta-aktiviteetti muotoja harrastettavaksi. Ilon lisäksi uinti kehittää motorisia perustaitoja, opettaa liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toimeksiantona Pukkilan kunnalle. Erityisesti Pukkilan kunnan liikuntapalveluiden liikunnanohjaajalle. Pukkilan kunta tarjoaa uinninopetusta poikkeuksellisesti

verrattuna useisiin muihin Suomen kuntiin tai kaupunkeihin jo viidennestä ikävuodesta alkaen varhaiskasvatuksessa. Uinninopetusta järjestetään Pukkilan kunnan hyvinvointikeskus Onnin uimaltaalla yhteistyössä kunnan liikunnanohjaajan ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden kanssa. Varhaiskasvatuksen uinninopetuksen on tarkoitus tukea esiopetuksessa alkavia koululaisuinteja.

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda 5–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen uinteja tukeva uinninopetusopas. Oppaan sisältö on suunnattu vesitaitojen harjoittamiseen. Oppaan luomisessa hyödynnämme teorian lisäksi omaa uimaopettaja kokemustamme, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton koulutus materiaalia sekä alan ammattilaisena toimivan Aki Hurulan haastattelua. Kirjallisuuskatsauksessa syvennytään lapsen motoriseen kehittymiseen ja motorisiin perustaitoihin. Tämän lisäksi syvennymme lasten varhaiskasvatussuunnitelman mukaisiin liikuntasuosituksiin, jotka tukevat ajatustamme varhaiskasvatuksen uimaopetuksen järjestämisen tarpeellisuudesta sekä liikunnallisesta hyödyistä lapsiin kohdistuen. Uinninopetusoppaan rakentamisen tukena hyödynnämme teoriaa oppimisesta, opetustyyleistä sekä leikin tärkeydestä oppimiskokonaisuudessa. Teorian avulla ymmärrämme millaisia opetustyyliä ja oppimisen apukeinoja voimme hyödyntää uimaopetuksessa. Leikki on oppaamme ydin, jonka ympärille oppaan sisältö luodaan. Pidämme tärkeänä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa sekä todellisen oppaan käyttäjän toiveiden huomioimisen oppaaseen, jotta opas tulisi aidosti arkikäyttöön liikunnanohjaajalla. Opas tukee uimaopettajaa laadukkaana, monipuolisen ja tasa-arvoisen uimaopetuksen järjestämisessä.

## 2 Uimataidon tärkeys Suomessa

Suomessa uimataito on tärkeä kansalaistaito, jonka oppiminen pitäisi mahdollistaa kaikille kansalaisille. Uimataito tarjoaa lukuisia erilaisia harrastusmahdollisuuksia, jonka lisäksi vesi toimii turvallisenä kuntoutusmuotona kaiken ikäisille. Veden ominaisuuksien avulla osa liikuntarajoitteisista ihmisistä kykenee liikkumaan vedessä vapautuneemmin kuin maalla. (Keskinen ym. 2016, 9.) Suomessa on lukuisia järviä, yli 40 000 kilometriä meren rantaviivaa sekä yli puoli miljoonaa kesämökkiä, jotka sijaitsevat pääsääntöisesti vesistöjen rannalla. Monilla suomalaisilla on veneitä omistuksessaan. Näiden tietojen avulla voidaan todeta, että uimataidolla on Suomessa suuri merkitys, jotta vedessä ja vesillä liikkuminen on mahdollisimman turvallista eri vuodenaikoina. (Haapala ym. 2022, 4.) Sääkslahdenkin (2015, 207) mielestä Suomen runsaiden vesistöjen takia, jokaisen suomalaisen on opetettava toimimaan vedessä. Tämän takia varhaiskasvatuksesta lähtien lapsen totuttaminen veteen on tärkeää. Myös Hurula (10.12.2023) pitää äärimmäisen tärkeänä vedessä olemisen taitoa, jonka avulla voidaan estää vaaranpaikkojen syntymistä. Keskinen ja muut (2016, 9) kuvailevat uimaan opettelua opetteluksi elämään veden kanssa.

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH ovat huolissaan lasten puutteellisesta uimataidosta ajankohtaisessa uutisessaan SUH:in nettisivuilla syyskuussa 2023. Uutisessa kerrotaan uimataidon puutteellisuuden lisääntymisestä koronavuosiin, sillä monet lapset jäivät ilman uimaopetusta kouluissa sekä vapaa-ajan uinnit jäivät välistä uimahallien väliaikaisen sulkemisen seurauksena. Korona-ajan seurauksena tietyllä ikäryhmällä jäi kokonaan varhaisuimataitojen harjoittelu väliin siinä ikävaiheessa, kun se olisi ollut kaikista otollisinta aikaa lapsille. Uimataidon puutteellisuus on huomattu edellisen kesän 2023 aikana useiden hukkumistilanteiden ja vakavien läheltä piti -tilanteiden seurauksena. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastus liitto 2023) Tämä uutinen on yksi osoitus siitä, miksi uimataidon tärkeys ja uimataidon oppiminen on erittäin ajankohtainen aihe erityisesti raskaiden koronavuosien jälkeen. Vuonna 2022 toteutetun uimataitotutkimuksen perusteella huomataan koronapandemian vaikutusta uimataidossa. Koronapandemian seurauksena tulleet koronarajoitukset vähensivät huomattavasti perheiden uimahallikäyntejä sekä vaikeuttivat uinninopetusta kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa kysyttiin kuudesluokkalaisten opettajien arviota oppilaiden uimataidosta koronapandemian aikana. 71 opettajaa vastasi kyselyyn. 11 % opettajista arvioi, että koronarajoitukset heikensivät oppilaiden uimataitoa ja 4 % mukaan oppilaat olivat alkaneet välttellä uimista koronarajoitusten aikana. 54 % opettajista kertoi uimaopetuksen vähentyneen koronapandemian aikana ja 30 % opettajista kertoi uimaopetuksen kokonaan loppuneeksi koronapandemian aikana. Yksikään opettajista ei arvioinut lapsien uimataidon kehittyneen koronarajoitusten aikana. (Haapala ym. 2022, 25, 38.)

Myös Hurula (10.12.2023) on huolissaan uimataidon heikentymisestä. Hurulan mielestä yksi ratkaisu uimataidon paranemisesta on yksinkertaisesti lapsien varhainen uimaopetus varhaiskasvatuksesta lähtien. Uimaopetuksen pitää olla lapsia innostavaa ja kannustavaa.

## 2.1 Uimataitotutkimus 2022

Vuonna 2022 Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto, Jyväskylän yliopisto ja Opetushallitus tekivät laajan tutkimuksen suomalaisten kuudesluokkalaisten ja esikoululaisten uimataidosta (Haapala ym. 2022, 1). Kuudesluokkalaisten vastasi kyselyyn 1798 oppilasta, 108:sta eri koulusta. Tutkimuksen mukaan 55 % eli 974 oppilasta täyttivät Pohjoismaissa luokiteltavan uimataidon kriteerit. (Haapala ym. 2022, 9–10.) Kyseisiltä oppilailta kysyttiin missä he ovat oppineet uimataidon. Alkeisuimataidon, jonka määritelmänä on 10 metrin matkan uiminen yhdellä uintityylillä, oli oppinut päiväkodin uinninopetuksessa 3 % lapsista, koulun uimaopetuksessa 7 % lapsista ja 22 % lapsista uimakoulussa. Suurin osa lapsista oli oppinut uimaan vapaa-ajalla. (Haapala ym. 2022, 14.) Tutkimuksen mukaan uimataidon omaavat nuoret osallistuivat koulun uintitunneille useammin kuin uimataidottomat nuoret. Uimataidottomista nuorista 10 % ei osallistunut uimaopetukseen uimataidottomuutensa takia. (Haapala ym. 2022, 22–23.) Nämä nuoret ovat kuitenkin juuri niitä, joiden olisi todella tärkeää osallistua uimaopetukseen kouluissa, jotta heidän uimataitonsa pääsisi kehittymään. Tutkimuksessa on huomioitu myös osallistumista ja uimataittoa estäviä tekijöitä. Tutkimus osoittaa, että heikko uimataito tai uimataidottomuus ovat syitä, jonka takia oppilaat jäävät herkemmin pois uimaopetuksesta. Kokemukseen perustuen heikko uimataitoisten tai uimataidottomien paine uintitunneille osallistumiseen kasvaa lapsen/nuoren kasvaessa vanhemmaksi. Monet nuoret kokevat häpeää heikosta uimataidosta, eivätkä halua näyttää heikkoa uimataittoa muille koulu-uinneissa, vaan jättäytyvät mieluummin pois uimaopetuksesta. Muina syinä kuudesluokkalaisten uintitunneille osallistumatta jättämiselle ovat epämukavuus riisuutua ja peseytyä muiden edessä, epävarmuus omasta kehosta ja epämukava olo uima-asussa. (Haapala ym. 2022, 30–33.) Vuoden 2022 kuudesluokkalaisten uimataitotutkimuksen tulokset ovat viidenneksen alhaisempia kuin vuoden 2016 kuudesluokkalaisten uimataitotutkimuksen tulokset (Haapala ym. 2022, 70). Vuoden 2016 uimataitotutkimuksen mukaan 76 % kuudesluokkalaista on uimataitoisia Pohjoismaisen uimataitomääritelmän mukaisesti. Vuonna 2016 tutkimukseen vastasi 4193 nuorta. (Hakamäki 2016, 8–9.) Yksi syy uimataidon heikentymiselle on todennäköisesti koronapandemian aikana heikentynyt uimaopetuksen määrä (Haapala ym. 2022, 70).

Tutkimuksessa tutkittiin lisäksi esikoululaisten uimataittoa Suomessa. Tutkimukseen osallistui 222 esikoululaista, joista 53 % oli osallistunut uimakouluun. Esikoululaiset arvioivat itse omaa uimataittoaan. Uimakouluun osallistuneet lapset arvioivat oman uimataitonsa paremmaksi, kuin lapset, jotka eivät ole osallistuneet uimakouluun. Lapsien vastauksista huomattiin, kuinka suuri vaikutus



uimakouluun osallistumisella on lapsen itsensä kokemaan käsitykseen oman uimataitonsa tasosta. Uimakoulu vahvistaa lapsen pätevyuden tunnetta vedessä ollessaan. (Haapala ym. 2022, 51.) Myös omakohtainen kokemus vahvistaa teoriaa siitä, että jo aiemmin uimakoulussa käyneet tai muuten aktiivisesti uineet lapset ovat rohkeampia ja kokevat itsensä taitavammaksi ryhmässä, kun taas vasta uintitaivaltaan aloittavat lapset.

Esikoululaiset arvioivat oman uimataitonsa tason myönteisesti ja noin 40 %:lla lapsista on alkeisuimataitoa edeltävät vesitaidot hallinnassa tutkimuksen mukaan (Haapala ym. 2022, 55–56). Esikoululaisten huoltajilta saatiin 384 vastausta uimataitotutkimuksessa. Huoltajilta kysyttiin kuinka usein esikoululainen käy uimassa, kyseiseen kysymykseen vastasi 376 huoltajaa. 49 % vastauksista kertoivat esikoululaisen käyvän satunnaisesti uimassa. 1 % useimmin kuin kerran viikossa, 25 % kerran viikossa, 22 % kerran kuukaudessa ja 2 % käyvät uimassa 1–2 kertaa vuodessa. Uimaopetusta lapset ovat huoltajiensa mukaan saaneet suurimmaksi osaksi 49 % uimakoulussa sekä 39 % varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Vanhempien arviot esikoululaistensa uimataidosta eroavat lapsien omaan arviointiin omasta uimataidostaan. Huoltajat ovat arvioineet lastensa vesitaidot keskimäärin heikommaksi kuin lapset itse arvioivat. Huoltajien kriittinen arviointi on myönteistä vesiturvallisuuden näkökulmasta, sillä liian positiivinen näkemys lasten uimataidoista voi aiheuttaa vaaratilanteita lapselle. Lapsen myönteinen näkemys omasta uimataidostaan on positiivinen tekijä oppimisen lähtökohtana. (Haapala ym. 2022, 57–67.) Samankaltaisia tuloksia on saatu muidenkin maiden tutkimuksissa. Belgiassa toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin pienten lasten ja heidän vanhempiensa välisiä näkemuseroja lapsen uimataidosta. Kyseiseen tutkimukseen osallistui 134 lasta. Tutkimuksessa 6–10-vuotiaat lapset suorittivat uimatestin sekä kirjallisen testin. Lasten vanhemmat täyttivät saman 17 kohtaisen kirjallisen testin kuin lapsetkin. Kirjallisessa testissä oli kolme eri tasoista kuvaa kutakin harjoitetta kohtaan, joista valittiin lapsen taitotasoa lähinnä oleva kuva. Tuloksissa todetaan vanhempien arvioivan oman lapsensa taitotason heikommaksi suhteessa lasten omaan arvioon omasta osaamisestaan. Tutkimuksen toteuttivat asiantuntijat kuudesta eri maasta. Suomen lisäksi tutkimukseen osallistuivat, Australia, Belgia, Portugali, Kanada ja Englanti. (D`Hound ym. 22.6.2021.)

Vuoden 2022 uimataitotutkimus osoittaa sen kuinka tärkeää on varhaisuimataidon oppiminen ja ennen kaikkea uimaopetuksen järjestäminen jo varhaislapsuudessa. Esikoululainen ei koe vielä paineita tai häpeää omasta uimataidostaan, he kokeilevat innostuneesti uusia asioita. Tutkimuksen mukaan uimakouluun osallistuneilla lapsilla on paremmat mahdollisuudet uimaan oppimisessa. Varhainen veteen tutustuminen yhdessä huoltajan kanssa uimarannoilla, uimahallissa tai kylpylässä tukee lapsen vesitaitojen oppimista. (Haapala ym. 2022)

## 2.2 Haastattelu uimataidon tärkeydestä

Uimataidon tärkeydestä, ajankohtaisuudesta ja haasteista vastaa haastattelussa Aki Hurula, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kouluttaja, jonka tehtävänä on kouluttaa Suomeen uusia uimaopetuksen ammattilaisia. Haastattelun alussa Hurula mainitsee uimataidon oppimisen olevan avainasemassa Suomessa. Uimaopettamista Hurula kuvailee intohimona, erityisesti häntä kiinnostaa, miten voidaan oppia uimaan mahdollisimman vaivattomasti. Hurula näkee uimataidon mahdollistajana, jonka avulla mahdollistetaan ilon hetkiä ja onnistumisen kokemuksia kaiken ikäisille, ta-soisille ja eri lähtötilanteista tuleville uimareille. (Hurula 10.12.2023.)

Hurula pitää lapsien vesitaitojen ja uimataidon opettamista äärimmäisen tärkeänä. Opetut tavat toimia vedessä ja veden äärellä vähentävät riskejä tapaturmien syntymiseen ja vaaranpaikkoihin. Hurula toteaa, että tapaturmia voi sattua, mutta tavoitteena olisi, ettei tapaturmien syynä ole puutteellinen uimataito. Hurulan mielestä jokaiselle tulisi opettaa vesiturvallisuuden taitoja. Vesiturvallisuudella tarkoitetaan vedessä olemisen taitoa ja sitä, miten toimitaan vedessä turvallisesti. (Hurula 10.12.2023.)

Tutkimusten mukaan uimataito on heikentymässä Suomessa. Hurula nostaa huolensa tutkimustiedolle ja lisää uimataidon heikentymisen olevan ajankohtainen asia, johon on reagoitava ajoissa. Hurula näkee ratkaisuna alkeisuimaopetuksen varhaisen alkamisen varhaiskasvatuksessa tai esiopetuksessa. Muutos uimaopetuksessa pitää tehdä aikaisessa vaiheessa, jotta kaikilla olisi mahdollisuus suoriutua onnistuneesti Pohjoismaisesta uimataitotestistä peruskoulun aikana. Onnistumiset alakoulussa tukevat oppilaiden siirtymistä yläkoulujen uimaopetukseen. Hurula mainitsee toiveensa yläkoulujen uimaopetuksen toteutustapoihin. Miellyttävät kokemukset uimaopetuksessa antavat lapselle varmuutta omista taidoistaan, jolloin lapset tulevat mielellään uimaopetukseen ja opetukseen saadaan jatkumo koko peruskoulun ajalle. (Hurula 10.12.2023.)

Hurula pitää leikkiä oppimisen ytimenä, koska leikin kautta tapahtuu oppiminen. Leikin avulla lapsi muodostaa oivalluksia, joihin opettajan tulisi vastata lasta tukien. Mielikuvien kautta uimaopetus on hauskeempaa ja uimaopettajalla on mahdollisuus vaikuttaa lasten mielikuvien luontiin erilaisten teemojen ja tarinoiden avulla, joihin lapset lähtevät mielellään mukaan. Hurula näkee hyvänä opetustyylinä lapsille ohjatun oivaltamisen. (Hurula 10.12.2023.) Ohjatussa oivaltamisessa opettaja johdattaa oppijan oivaltamaan ennakkoon asettamansa tavoitteen (Keskinen ym. 2016, 40).

Kotona sekä muissa ympäristöissä opitut tavat näkyvät uimaopetuksessa heijasteina. Hurulalla on laaja kokemus uimaopetuksesta ja hän näkee muualta tulevat heijasteet niin haasteina kuin mahdollisuuksina. Hurula nostaa kotona opittujen tapojen vaikuttavan lapsen tapaan toimia uimahallissa ja vedessä. Usein lapsen pelkotilat johtuvat huoltajien omasta pelosta tai heikosta

uimataidosta. Huoltajien positiivinen asenne ja tapa toimia veden äärellä näkyvät lapsen rohkeutena ja valmiutena ottaa vastaan uusia oppeja uimaopetuksessa. (Hurula 10.12.2023.)

Hurula näkee haasteena arjen kiireellisyyden lasten uimaopetuksessa. Hurulan mukaan on tärkeää antaa uimaopettajalle tarpeeksi aikaa uimaopetuksen suunnitteluun, valmisteluun ja toteuttamiseen. Resurssit vaikuttavat uimaopetuksen laadukkuuteen sekä turvallisuuteen. Turvallisen uimaopetuksen järjestäminen on ehdotonta. (Hurula 10.12.2023.)

### 3 Lapsen motorinen kehitys ja oppiminen

Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat luuston, lihaksiston sekä hermo-lihasjärjestelmän kehitys. Motorisen kehityksen avulla kehon ja sen osien toiminnallisuudessa tapahtuu muutoksia. (Numminen 1997, 22.) Lapsuudessa perimällä on isompi rooli lapsen kehityksessä, mutta lapsen kasvaessa ympäristön rooli kehityksessä lisääntyy ja perimän rooli pienenee. Perimä ei ainoastaan takaa lapsen kehitystä, vaan kehittyminen tarvitsee harjoitusta ja kokeilua erilaisilla välineillä eri ympäristöissä. (Jaakkola 2016, 25.) Ympäristön roolilla tarkoitetaan lisäksi lapsen saamaa kannustusta ja ohjausta kehityksensä aikana (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22). Motorinen kehitys on koko elämän mittainen prosessi, jonka aikana ihminen omaksuu liikunnallisia taitoja (Jakkola 2016, 25). Kalaja ja Kalaja (2022, 170) kuvailevat lapsen motorisen kehityksen alkavan kokonaisvaltaisesta kehittymisestä, jossa vastasyntynyt lapsi muodostaa liikettä raajoillaan. Raajojen liikkeiden muodostaminen on mahdollista tonuksen eli lihasjänteveyden avulla, jota vastasyntyneellä lapsella on eniten raajojen lihaksissaan. Lapsen kehityksen myötä lihasjäntevyys kasvaa vartalon lihaksissa, jonka avulla mahdollistetaan vartalon liikuttaminen. Lapsen tuottamien liikkeiden eriytyminen alkaa vähitellen lapsen pystyessä säätelemään tarkoituksenmukaisesti kehonsa sekä raajojensa asentoja ja liikkeitä. Motorisessa kehityksessä pään, niskan ja hartiasseudun hallinta ja liikkeet kehittyvät ensimmäisenä. Pitkän kehitysprosessin jälkeen kehittyvät vasta varpaiden liikkeet. Tämä on kefalokaudaalista kehittymistä eli kehitys tapahtuu päästä jalkoihin. (Kalaja ja Kalaja 2022, 170.) Kehon liikkeissä kehittyvät ensimmäisenä eteen- ja taaksepäin taivutus sekä kierto pitkittäisakselin ympäri. Liikkeet kehittyvät proksimodistaalisesti eli kehon keskustasta kohti kehon ääriosa. (Numminen 1997, 22.)

#### 3.1 Motoriset perustaidot

Ruotsalaisen (2020, 13–14) mukaan motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla ihminen pärjää erilaisissa elämäntilanteissa itsenäisesti. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat esimerkiksi käveleminen, hyppiminen, juokseminen, potkaiseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja lyöminen. Nimitys motorisista perustaidoista tulee siitä, että kyseisillä taidoilla tarkoitetaan taitoja, jotka yhdistyvät luonnostaan yleisiin liikkumisen muotoihin ja näitä taitoja tulee osata soveltaa läpi elämän (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22). Kalaja ja Kalaja (2022, 171) näkevät motoristen perustaitojen oikeaoppisen ja taloudellisen kehityksen tärkeänä varhaislapsuudessa, jotta taitoja voidaan käyttää jokapäiväisessä toiminnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimuksen perusteella varhaisvuosien aikana lapsen biologisen kehittymisen seurauksena lapsella on paras mahdollisuus kehittyä karkeamotoristen eli suurilla lihasryhmillä tehtyjen taitojen parissa. Uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet motoristen perustaitojen olevan lapsen varhaisvuosien liikuntakasvatuksen ydin. Lapsilla, joiden motoriset perustaidot ovat hyvin kehittyneet jo varhaislapsuudessa on suurempi

todennäköisyys omata parempi fyysinen aktiivisuus ja fyysinen kunto myöhemmällä iällä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22.) Myös Jaakkola (2016, 19–20) kuvailee useiden tutkimusten osoittavan lapsuudessa opittujen perusliikuntataitojen vaikuttavan positiivisesti liikuntaelämään vanhemmalla iällä. Ruotsalainen (2020, 13) näkee motoristen perustaitojen kehityksen vaikuttavan lapsen itsetuntoon sekä minäkuvaan. Lapsi, joka on motorisesti kömpelö, tarvitsee onnistumisen kokemuksia liikunnasta, jottei hän kokisi omia taitojaan puutteelliseksi ja jättäisi siitä syystä osallistumatta liikuntatilanteisiin. Rintalan, Sääkslahden ja Iivosen (2016, 49) mukaan motoristen taitojen kehityksellä on yhteys lapsen kognitiivisiin taitoihin sekä terveystekijöihin. Kognitiivisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi ajattelu, muistaminen, keskittymiskyky, oppiminen, ongelmanratkaisukyky sekä päätöksentekokyky (Peda-net s.a.).

David Gallahue on jakanut motoriset perustaidot tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin, sekä välineenkäsittelytaitoihin (Rintala ym. 2016, 50). Kuvassa 1 on eritelty erilaisia taitoja tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineenkäsittelytaitoihin. Tasapainotaidot toimivat ihmisen liikkumisen ja toiminnan perustana ja niitä tarvitaan kehonhallinnassa erilaisissa asennoissa (Ruotsalainen 2020, 15). Tasapainon ylläpitämisen kannalta tarvitaan lihastoimintaa. Tasapainotaidot kehittyvät nousujohteisesti erityisesti 5–7-ikävuoden välillä. Ensimmäisenä kehittyi staattinen eli paikallaan pysyvä tasapaino. Tämän jälkeen kehittyi dynaaminen tasapaino eli tasapainoon yhdistetään liike mukaan. (Kalaja & Kalaja 2022, 172.) Liikkumistaitojen avulla ihmisen keho liikkuu sekä siirtyy paikasta toiseen. Liikkumistaitoja harjaannutetaan erilaisilla alustoilla liikkuessa. (Ruotsalainen 2020, 15.) Välineenkäsittelytaitoihin kuuluvat erilaiset kehon taidot, joihin on yhdistetty väline mukaan (Ruotsalainen 2020, 16). Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkeamotorisiin- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisilla taidoilla tarkoitetaan isoilla lihasryhmillä tehtäviä liikkeitä, kuten pomputusta, kuljetusta, lyöntiä ja työntöä. Hienomotorisilla taidoilla tarkoitetaan pienillä lihasryhmillä tehtyjä liikkeitä, jotka vaativat tarkkuutta, kuten saksien ja kynän käyttö. (Sääkslahti 2015, 55.) Välineitä voidaan käyttää jaloilla, käsillä, päällä tai keskivartalolla. Välineenkäsittelytaidoissa keskeisenä taitona ovat hyvä silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatio. (Ruotsalainen 2020, 16.) Kehittyminen edellyttää lisäksi havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Välineen käsittelytaidot kehittyvät jo varhaislapsuudessa ennen kolmea ikävuotta. (Kalaja & Kalaja 2022, 172.)

Motoriset perustaidot		
<b>Tasapainotaidot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pystyasennot</li> <li>• Pää alaspäin asennot</li> <li>• Pyöriminen</li> <li>• Heiluminen</li> <li>• Väistäminen</li> <li>• Pysähtyminen</li> <li>• Ojentaminen</li> <li>• Koukistaminen</li> <li>• Kieriminen</li> </ul>	<b>Liikkumistaidot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käveleminen</li> <li>• Juokseminen</li> <li>• Hyppiminen</li> <li>• Loikkiminen</li> <li>• Kiipeäminen</li> <li>• Liukuminen</li> <li>• Laukkaaminen</li> <li>• Kinkkaaminen</li> </ul>	<b>Käsittelytaidot</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierittäminen</li> <li>• Heittäminen</li> <li>• Potkiminen</li> <li>• Työntäminen</li> <li>• Kiinniottaminen</li> <li>• Lyöminen</li> <li>• Pomputtaminen</li> </ul>

Kuva 1. Motoriset perustaidot (mukaiillen Gallahue, D. & Donnelly 2003, 15)

Motoristen perustaitojen oppiminen on keskeinen vaihe motorisessa kehittämisessä, joka alkaa lapsen ollessa noin 2 vuotta vanha. Jokainen lapsi on kuitenkin yksilö ja kehitys tapahtuu eri tahtiin monien syiden seurauksena. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa lapsen kehitykselle tapahtuu paljon erilaisia asioita, jotka voidaan jakaa asteittain kolmeen vaiheeseen, alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen. (Jaakkola 2016, 26–29.) Kuvassa 2 havaitaan kullekin vaiheelle tyyppillinen lapsen ikä sekä taidon taitotaso. On hyvä muistaa, ettei osa taidoista aina kehity kehittyneeseen vaiheeseen asti (Jaakkola 2016, 26–29). Kokemuksen kautta voimme todeta hyvien motoristen perustaitojen kuivalla maalla helpottavat vedessä toimimista sekä liikkumista. Käänteisesti heikot motoriset perustaidot maalla luovat lapselle lisähaasteita harjoitellessaan vedessä liikkumisen erilaisia taitoja.

	Alkeisvaihe	Perusvaihe	Kehittynyt vaihe
<b>Ikä</b>	2–3-vuotias	4–5-vuotias	6–7-vuotias
<b>Taitotaso</b>	Taidot ovat koordinoimattomia . Liikkeet karkeita ja rytmittömiä.	Paljon yksilöllisiä eroja. Koordinaatio ja suoritusrytmi paranevat. Suorituksen kontrollointi paranee, mutta kömpelyyttä ilmenee edelleen.	Taidot ovat rytmisesti sujuvia ja koordinoituvampia. Taidot kehittyvät nopeasti. Suorituksessa tarkkuutta ja tehoa.

Kuva 2. Motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheet (Mukaiillen Jaakkola 2016, 26–29)

Lapselle motoristen perustaitojen oppiminen olisi tärkeää ennen koulun aloittamista (Ruotsalainen 2020, 13; Rintala ym. 2016, 49). Suomessa koulun aloittavat ensimmäisellä luokalla 6–7-vuotiaat lapset. Tässä ikävaiheessa on lapsen uimaan oppimisen kannalta paras herkkyyskausi. (Keskinen ym. 2016, 22.) Lapset oppivat motorisia perustaitoja helpommin ja nopeammin monipuolisen liikunnan avulla. Oppiminen vaatii riittävän määrän toistoja sekä onnistumisen tunteita. (Ruotsalainen 2020, 13.) Onnistumisen tunteet motivoivat lasta liikkumaan. Lapsi ei jaksaa toistaa samaa harjoitusta useita kertoja yhtäjaksoisesti, sillä toistot voivat tuntua lapsesta tylsiltä. Tämän takia motoristen perustaitojen toistoja olisi hyvä sisällyttää erilaisiin leikkeihin ja liikuntaratoihin. (Sääkslahti 2015, 179.) Suomessa tutkittiin vuonna 2015 3–10-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen tasoa. Tutkimustulokset osoittavat nousujohteisen kehityksen motorisissa perustaidoissa suhteessa lapsen vanhenemiseen. Tätä havainnoi tutkimustulos, jonka mukaan esimerkiksi 3-vuotiaat tytöt ovat saaneet tutkimuksessa 35,89/100 pistettä ja 10-vuotiaat tytöt 75,64/100 pistettä yhteenlaskettuna liikkumistaitojen ja käsittelytaitojen pisteistä. Tämä oli odotettu tulos lasten motorisen kehittymisen teorian perusteella. Tutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien liikkumistaidot eivät eroa huomattavasti toisistaan, ainoa merkittävä eroavaisuus oli 5-vuotiaiden tyttöjen kehittyneempi vuorohyppely taito suhteessa poikienvuorohyppely taitoihin. Pojat olivat selkeästi tyttöjä taitavampia käsittelytaidoissa kaikissa ikäryhmissä. Sukupuoleen vaikuttava ero voi heijastella sitä, että poikia kannustetaan tyttöjä enemmän osallistumaan erilaisiin palloleikkeihin- ja peleihin. (Rintala ym. 2016, 50–54.)

Englantilaisessa kirjallisuuskatsauksessa havaittiin uinnin tukevan positiivisesti 3–10-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen kehittymistä, mitkä ovat avain lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja yleisen terveyden kannalta. Tutkimuksessa hyödynnettiin useamman tutkimuksen tuloksia. (Sinclair & Roscoe 2023.) Bastikin ja muiden tutkimuksen mukaan uinti on tehokkain laji motoristen taitojen kehittämisessä (Bastik, Kalkavan, Yamaner, Sahin, & Gullu 2012). Puolestaan Rochan ja muiden tutkimuksessa tutkittiin jalkapallon sekä uinnin vaikutusta 30 kuukauden ajan lapsen motoriseen kehitykseen. Uinnin huomattiin kehittävän monia karkeamotorisia perustaitoja erityisesti väli-neenkäsittely taitoja. Motorisista perustaidoista uinti kehitti erityisesti juoksua, laukka-askelta ja hyppyjä. Yhteenvetona tutkimustulos tukee teoriaa lapsuuden urheiluharjoittelun positiivisista vaikutuksista perusmotorisiin taitoihin. (Rocha, Marinho, Jidovtseff, Silva, & Costa 2016.) Tutkimukset osoittavat uinnin olevan yksi vaikuttavimmista urheilulajeista motoristen perustaitojen kehittämisessä (Sinclair & Roscoe 2023). Vedessä pystytään harjoittelemaan ja vahvistamaan erilaisia perusmotorisia perustaitoja erilaisessa ympäristössä. Vedessä on mahdollisuus herättää uteliaisuutta lapsissa virikkeellisen ympäristön avulla ja lapselle tarjoutuu tilaisuus huomata, miten jo lapsen osaamia perustaitoja voidaan hyödyntää vedessäkin. (Sääkslahti 2015, 158.)

### 3.2 5–6-vuotiaan lapsen oppiminen

Jaakkolan (2010, 16) mukaan oppiminen on monisäkeinen tapahtuma, jossa tunteilla on suuri merkitys. Tämän takia positiiviset kokemukset auttavat oppimisen jatkumisessa ja suorituksen uudelleen yrittämisessä. Oppimisen seurauksena ihmisen keskushermostossa tapahtuu pysyviä muutoksia, jonka ansiosta oppiminen on suhteellisen pysyvää. Oppimisessa sisäisenä tuloksena opittavasta suorituksesta muodostuu malli aivoihin. (Kalaja & Kalaja 2022, 170.) Keskinen ja muiden (2016, 20–22) mielestä 5–6-vuotias lapsi oppii parhaiten kinesteettisesti, eli tekemällä ja kokeilemalla itse. Jaakkolan (2010, 19) mukaan kineettisesti oppivalle on tärkeää se, miltä harjoite tuntuu, tämä vaikuttaa suoraan motivaatioon. Jos harjoitus ei tunnu hyvältä, se todennäköisesti vähentää oppijan motivaatiota harjoiteltavaa asiaa kohtaan. Motivoitunut harjoittelija yrittää enemmän, harjoittelee pitkäkestoisemmin, valitsee haastavampia harjoitteita sekä onnistuu harjoitteessa todennäköisemmin kuin ei motivoitunut harjoittelija (Jaakkola 2010, 118). Auditivisesti eli kuuntelemalla oppiminen on vielä tämän ikäisillä lapsilla heikosti kehittyntä, joten lapset oppivat paremmin itse tekemällä kuin kuuntelemalla aikuisen ohjeistusta (Keskinen ym. 2016, 20–22).

Tehtävänannon on oltava lyhyt ja selkeä lapsille, jotta lapsilla on mahdollisuus kokeilla itse mahdollisimman pian kyseisen tehtävän tekoa. Kaikkia ohjeita ei tarvitse lapselle kertoa heti, vaan ohjeita lisätään, kun tehtävää on suoritettu jo hetken aikaa. Lapsille toimii pääsääntöisesti aikuisen nopea ja tehokas mallisuorituksen näyttäminen. (Sääkslahti 2015, 180.) Tehtävänannon ytimekkyys ja selkeys korostuu etenkin uimaopetuksessa, jossa monelle vieras tai innostava ympäristö häiritsee ohjeiden kuuntelua. Tehtävänannossa tulee huomioida kohderyhmä, jolle ohjeita annetaan. Ohjaajan tulee miettiä tarkasti, kuinka paljon hän voi antaa ohjeita samanaikaisesti. Ohjeidenantoon vaikuttaa merkittävästi suunniteltu opetustyyli ja sen käyttö.

### 3.3 Taidon oppimisen kolme vaihetta

Taidon oppiminen voidaan jaotella varhaiseen eli kognitiiviseen vaiheeseen, väli- eli assosiativiseen vaiheeseen ja lopulliseen eli autonomiseen vaiheeseen (Sääkslahti 2015, 182; Numminen & Laakso 2004, 24–25). Jaakkola (2010, 103) jaottelee taidon oppimisen kolme vaihetta alkuvaiheeseen, harjoitteluvaiheeseen ja lopulliseen vaiheeseen.

Kognitiivisessa vaiheessa lapsella ei ole vielä ennakkokäsitystä uudesta taidosta. Taidon opettaminen lähtee käyntiin mielikuvan luomisesta lapselle. Taidon opettaja kertoo lapselle lyhyesti mitä kyseisessä taidossa tulisi tehdä ja antaa tämän jälkeen lapsen kokeilla itse. Opettaja seuraa millä tavalla lapsi ymmärsi annetun ohjeen. Lapsen muutaman kokeilukerran jälkeen opettaja antaa lapselle näytön taidosta visuaalisesti. Näyttönä voidaan käyttää esimerkiksi kuvaa, videota tai opettajan itsensä näyttämää mallisuoritusta. Tämän jälkeen keskustellaan lyhyesti taidon ydinkohdasta ja



annetaan lapsen kokeilla kyseistä taitoa. (Sääkslahti 2015, 182; Numminen & Laakso 2004, 24.) Jaakkolan (2010, 104) mukaan ensimmäisessä vaiheessa tavoitteena on, että oppija harjoittelee ymmärtämään ja hahmottamaan opeteltavan asian kokonaisuutena. Kognitiivisessa vaiheessa toistot voivat olla vaihtelevia ja toisistaan poikkeavia, mutta kehittyminen on yleensä nopeaa.

Assosiatiivisessa vaiheessa lapsella on jo jonkinlainen mielikuva kyseisestä taidosta. Tässä vaiheessa taitoa lähdetään vahvistamaan. Aluksi kysytään lapselta muistaako hän, miten kyseinen taito tehtiin ja mitkä asiat ovat tärkeitä taidon kannalta. Näin opettaja herättää lapsen mielenkiintoa ja mielikuvaa kyseistä taitoa kohtaan. Tämän jälkeen opettaja antaa lapselle riittävästi aikaa suoritusten tekoon, samalla lasta kannustaen. Opettaja kertoo lapselle muutaman ydinkohdan, mihin lapsi voi kiinnittää huomionsa taitoa harjoitellessa, jotta kyseinen taito kehittyisi nousujohteisesti. Opettaja vahvistaa lapselle oikein tehtyjä asioita taidon harjoittelussa ja vastaa lapsen kysymyksiin tarkasti ja selventävästi. (Sääkslahti 2015, 183; Numminen & Laakso 2004, 25.) Jaakkola (2010, 106) näkee suorituksen kohtuullisen sujuvana ja yhdenmukaisena harjoitteluvaiheessa. Toistot alkavat muistuttaa yhä enemmän toisiaan, sekä oppija alkaa itsekin tunnistamaan suorituksessaan tekemiään virheitä, joita pystyy korjaamaan suorituksessaan. Harjoitusvaihe kestää kauemmin kuin alkuvaihe. Harjoitusvaiheen keston pituus vaihtelee taidon mukaan, ja vaihe voi kestää jopa vuosia.

Autonomisessa vaiheessa taito muuttuu vähitellen automaatioksi. Tähän tarvitaan kuitenkin satoja, jopa tuhansia toistoja. Lasta kehittää, kun hän pääsee soveltamaan opittua taitoa erilaisiin olosuhteisiin. (Sääkslahti 2015, 183–184.) Autonomisessa tasossa mukaan muodostuu ennakoinnin taito, joka syntyy muistiprosessin avulla. Ennakoinnilla tarkoitetaan tilanteiden lukemista, ennustamista ja seuraavan tapahtuman päättelystä. Ennakoinnin avulla lapsi kykenee tekemään nopeita ratkaisuja esimerkiksi liikuntaleikeissä ja peleissä. (Numminen & Laakso 2004, 26.) Jaakkola (2010, 108) havaitsee lopullisessa vaiheessa taidon suorittamisen olevan oppijalle helppoa ja sujuvaa. Virheitä tapahtuu enää harvemmin.

### **3.4 Liikuntataidon oppiminen**

Liikuntataidon oppimisella tarkoitetaan harjoittelun ansiosta tapahtuvaa tapahtumasarjaa kehon sisällä, jonka avulla saavutetaan pysyviä muutoksia potentiaalisissa tuottaa liikkeitä. Oppimisen aikana kehossa tapahtuu erilaisia rinnakkaisia prosesseja. (Jaakkola 2010, 31.) Liikuntataitojen oppimisen lähtökohtana on motivaatio (Jaakkola ym. 2013, 365).

Liikuntataidon kehittymistä voidaan havaita liikuntasuorituksen paranemisen avulla, yhdenmukaistumisella, opitun taidon pysyvyyden sekä taidon sovellettavuuden avulla. Taidon yhdenmukaistumisella tarkoitetaan oppimisen ansiosta tapahtuvaa peräkkäisten tehtyjen suoritusten

yhdenmukaisuutta. Pysyvyydellä tarkoitetaan taidon säilymistä läpi eliniän. Taidon soveltamisella tarkoitetaan opitun taidon hyödyntämistä erilaisissa ympäristöissä. (Jaakkola 2016, 23–24.) Liikuntataitojen oppiminen on nopeampaa lapsuudessa, sillä lapset ovat innokkaita oppimaan ja kokeilemaan uutta (Jaakkola 2016, 25).

## 4 Leikki pedagogisesta näkökulmasta

Leikki on toimintaa mielikuvituksessa, joka mahdollistuu mielikuvien avulla (Jantunen, Suutarla & Heino 2019, 95). Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan leikki edistää lapsen hyvinvointia, kehitystä ja oppimista (opetushallitus 2022, 42). 5–6-vuotiaan lapsen muistin kehitys mahdollistaa jo hieman monimutkaisempien leikkien sääntöjen opettelun (Sääkslahti 2015, 162). Sääntöleikit kehittävät lapsen muistia, sillä lapsen pitää painaa leikin säännöt muistiinsa, säilyttää niitä sekä palauttaa ne mieleensä leikkiessään leikkiä uudestaan. Sääntöleikkien avulla lapsi oppii valtavasti erilaisia taitoja, mitä tarvitaan arkielämän eri tilanteissa kuten sosiaalisia taitoja. Leikkijät harjoittelevat sääntöleikkien sisällä hyväksymään häviöitä ja sitä, ettei leikissä aina saa halua- maansa roolia, esimerkiksi hippaleikeissä. Lapsen omien toiveiden lisäksi hänen pitää ottaa myös muiden leikkijöiden toiveita huomioon. Leikkiminen kehittää lapsen tunteiden säätelytaitoa. (Hele- nius & Lummelahti 2013, 159.) Roolileikit sopivat erityisesti muita aremmille ja hiljaisemmille lap- sille, sillä leikissä lapset ovat yleensä aktiivisempia, sekä rooli voi luoda lapselle haarniskan, jonka avulla lapsen on turvallisempaa osallistua leikkiin (Jantunen ym. 2019, 106). Roolileikkejä voidaan leikkiä vedessä monella eri tavalla esimerkiksi erilaisten eläinleikkien avulla.

Leikin avulla kehitetään lasta kokonaisvaltaisesti, tuetaan ryhmäytymistä tutustuen toisiin lapsiin, sekä voidaan kehittää jotain tiettyä erityisaluetta (Keskinen ym. 2016, 91). Lapsi ei ajattele leikkiä oppimisena vaan leikki on lapselle tapa olla ja elää (Opetushallitus 2022, 43). Ruotsalainen (2020, 62) on sitä mieltä, että leikkejä muuntelemalla lapsen mielenkiinto säilyy pidempään ja näin taidot kehittyvät ja monipuolistuvat. Aikuisen mielikuviutus on vain rajana leikkien muokkaamisessa. Leik- kiä voidaan muokata esimerkiksi liikuntatapoja, tilaa tai aikaa muuttaen. Monien leikkien sääntöjä voidaan vaikeuttaa lisätehtävillä, leikkialueen muokkaamisella tai leikkivälineiden lisäämisellä kes- ken leikin. Tämän avulla lapsen motivaatio voi säilyä leikissä pidempään. Keskinen ja muiden (2016, 91) mukaan leikissä lapset huomaamattaan tekevät harjoittelua. Vedessä leikin aikana lap- set unohtava helposti väsymyksen, vedestä johtuvan kylmyyden tunteen, sekä mahdollisia veteen liittyviä pelkotiloja. Myös Ruotsalaisen (2020, 62) mielestä leikkejä voidaan soveltaa mihin tahansa liikuntalajiin lisäämällä leikkiin liikkeitä lajinomaisen harjoittelun tavoin.

Leikkejä valitessa pitää huomioida mikä on kyseisen leikin tarkoitus, lasten ikä, ryhmän koko ja tila. Uinninopetuksessa tilan huomioimien tarkoittaa uima-altaan muodon, koon, syvyyden ja veden pin- nan korkeuden huomioimista. Uinninopetuksessa kaikista tärkeintä on huomioida leikin turvalli- suus. (Keskinen ym. 2016, 92.) Uinninopetuksessakin voidaan hyödyntää lasten osallistamista leik- kejä valittaessa. Ruotsalaisen (2020, 63) mukaan lasta osallistava toiminta huomioi lapsen mielen- kiinnonkohteet. Tällöin lapsi on mukana päätöksenteossa, suunnittelussa sekä tavoitteiden asette- lussa. Lapsen osallistaminen toimintaan näkyy lapsen mielipidettä ja toiveita kysyessä ja niiden

huomioimisessa toiminnassa. Kun osallistamme lapsia, he voivat päättää pienistä tehtävistä tai valita esimerkiksi vaihtoehtoista leikin sisällä.

#### **4.1 Leikin ohjaaminen**

Leikin alkuvalmisteluissa opettaja kerää leikkiin tarvittavat välineet kasaan. Kun leikkijät ovat paikalla ohjaaja kertoo leikin nimen sekä selkeät säännöt. Ohjaaja varmistaa lasten ymmärtäneen leikin idean. Ohjaaja kertoo leikin ydinkohdat ja antaa lapsille mahdollisuuden kysyä leikkiin koskevista asioista. Ohjaaja jakaa lapset tarvittaessa leikin mukaan pienryhmiin, joukkueisiin tai pareihin. Leikki käynnistetään selkeästi esimerkiksi äänimerkin avulla. Leikin aikana ohjaajan tehtävä on pitää kiinni leikin säännöistä ja tarvittaessa soveltaa sääntöjä turvallisuuden tai lasten taitotason mukaisesti. Ohjaaja rohkaisee lapsia osallistumaan ja varmistaa jokaisen lapsen pääsevän osallistumaan leikkiin. Lapsille parhaana esimerkkinä toimii ohjaaja, joten ohjaaja voi osallistua itsekin leikkiin. Leikki lopetetaan selkeästi esimerkiksi äänimerkin avulla. Leikin loputtua ohjaaja antaa lapsille palautetta ja kiittää leikistä. (Ruotsalainen 2020, 67.)

#### **4.2 Palaute leikistä**

Palautteen tehtävänä on tukea lapsen oppimista ja kehittymistä. Palaute on hyvä antaa leikin yhteydessä tai heti leikin jälkeen. Palaute annetaan lapselle yksilöllisesti lasta silmiin katsoen. Lapsen kohdalla aikuisen on hyvä miettiä, millä tavalla palaute ilmaistaan lapsen ikä ja taitotaso huomioiden. Lapselle annetaan pääsääntöisesti positiivista palautetta ja korjaavaa palautetta annetaan ainoastaan tarvittaessa. (Ruotsalainen 2020, 64.)

## 5 Liikunta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus tarkoittaa pienten lasten eri elämänvaiheissa tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tarkoituksena on edistää lapsen tasapainoista kehitystä, kasvua ja oppimista. Yhteiskunta tarjoaa erilaisia varhaiskasvatuspalveluita perheiden tueksi. Varhaiskasvatuspalveluita tarjoavat kunnat, yksityiset palvelutuottajat, seurakunnat, sekä useat eri järjestöt. (Jaakkola ym. 2013, 462–463.) Päiväkodissa järjestettävään varhaiskasvatukseen osallistuu suurin osa yli 3-vuotiaista lapsista (Sääkslahti 2015, 215). Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda perustaa lapsen elinikäiselle oppimisen matkalle (Opetushallitus 2022,21). Varhaiskasvatuksessa noudatetaan valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaisia liikuntasuosituksia. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan. Riittävä liikunta on tärkeää lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia ajatellessa. (Opetushallitus 2022, 52.) Varhaiskasvatuksessa liikunnan tulee olla monipuolista, tavoitteellista ja lapsilähtöistä. Liikuntakasvatuksen avulla pystytään tukemaan lapsen kokonaisvaltaista kehittymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori suomi ry 2005, 17.)

Lapsen päivä varhaiskasvatuksessa organisoidaan niin, että lapsella on mahdollisuus olla vähintään kaksi tuntia fyysisesti aktiivinen päivän aikana. Kahden tunnin sisällä lapsella on mahdollisuus ohjattuun ja omatoimiseen liikuntaan. (Jaakkola ym. 2013, 471.) Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan uusimmissa alle 8-vuotiaiden lasten liikuntasuosituksissa suositellaan vähintään kolmea tuntia liikuntaa päivässä. Osa liikunnasta tapahtuisi varhaiskasvatuksessa ja osa kotona. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lapsen motorisia perustaitoja. Liikunnan järjestämisessä hyödynnetään erilaisia ympäristöjä, materiaaleja ja vuodenaikoja. (Opetushallitus 2022, 52.) Aikuisen tehtävänä on tarjota lapsille vaihtelevan liikuntaympäristön lisäksi erilaisia liikuntavälineitä. Suomen neljä eri vuodenaikaa mahdollistavat monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan harrastamisen vuoden ympäri. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry 2005, 26.) Uimaopetuksen järjestäminen varhaiskasvatuksessa on loistava mahdollisuus kehittää entistä monipuolisemmin lapsen kokemia liikunnan iloja varhaiskasvatuksessa, samalla kun hänen motoriset perustaitonsa ja uimataitonsa pääsevät kehittymään vedessä liikkumisen ja leikkimisen avulla. Tärkeänä tavoitteena lapsella on oppia liikkumaan vedessä niin, että hän tuntee olonsa vedessä turvallisiksi eikä pelkää vedessä olemista. (Jaakkola ym. 2013, 470–471.)

Varhaiskasvattajat toimivat päivittäin yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa lasten huoltajien kanssa. Tämä luo turvaa ja jatkumoa lapsen elämään. (Opetushallitus 2022, 21.) Varhaiskasvattajat kannustavat lasten huoltajia liikkumaan ja leikkimään yhdessä lastensa kanssa kotona. Näin lapsen on mahdollista saavuttaa suositeltava määrä liikuntaa vuorokauden aikana. (Sosiaali- ja

terveysministeriö, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry 2005, 32.) Varhaiskasvatus uintien toivotaan kannustavan vanhempia vapaa-ajan vesiliikunnan harrastamiseen yhdessä lapsen kanssa. Tällä hetkellä Pukkilassa perheillä on mahdollisuus osallistua vesiliikuntaan maanantaisin, tiistaisin sekä perjantaisin Hyvinvointikeskus Onnin allasosastolla. Avoimet uimavuorot ovat avoinna kaiken ikäisille kohtuullisella hinnalla. (Pukkilan kunta. s.a. a)

## 6 Opetustyyli ja uimaopetus

Mosstonin ja Ashworthin teorian mukaan opettajan tehtävä on tehdä opettamiseen sekä oppimiseen liittyviä ratkaisuja (Jaakkola ym. 2013, 320). Opetustyyli antavat opettajalle mahdollisuuden opettaa erilaisilla tavoilla opetettavaa taitoa. Opetustyylien tarkoituksena on tukea erilaisten oppijoiden oppimista. Kaikki oppijat eivät opi aina samalla tavalla. (Hämäläinen ym. 2015, 130.) Mosstonin ja Ashworthin teorian mukaan opetustyyli jaetaan opettajakeskeisiin ja oppijakeskeisiin opetustyyliin. Opettajakeskeisissä opetustyyliin keskeistä on opettajan tekemät ratkaisut opettamiseen liittyen. Oppijan tehtävänä on hyödyntää näitä hänelle annettuja oppeja. Oppijakeskeisissä opetustyyliin keskeistä on oppijan itse tekemät päätökset opetuksen kulusta. (Jaakkola ym. 2013, 321.) Ruotsalaisen (2020, 57) mielestä lapsille liikuntaa ohjattaessa tulee opettajan käyttää monipuolisesti vaihdellen erilaisia opetustyyliä. Opetustyylin valitsemiseen vaikuttavat lapsien ikä, ryhmän koko sekä taitotaso. Lapset oppivat eri tavoin, siksi onkin äärimmäisen tärkeää, että opetustyyliä vaihdellaan monipuolisesti.

Etenkin alkeisuimaopetuksessa uimaopetuksen opetustyylin on usein tarpeellista olla opettajakeskeinen opetustyyli, oppimisen edetessä lapsille voidaan antaa enemmän vastuuta omasta oppimisesta (Keskinen ym. 2016, 39). Yleisempiä uimaopetuksessa käytettäviä opetustyyliä ovat komentotyyli, harjoitustyyli, vuorovaikutustyyli, itsearviointi tyyli, yksilölliset tehtävät, ohjattu oivaltaminen ja erilaistenratkaisujen tuottaminen (Keskinen ym. 2016, 40–41). Kokemuksiin pohjautuen eriytyvä opetustyyli soveltuu uimaopetus tilanteisiin, joissa ryhmän taso on vaihteleva. Tässä opinnäytetyössä tutustumme komentotyyliin, harjoitustyyliin ja eriytyvän opetuksen ydinkohtiin.

Komentotyyli on opettajakeskeinen opetustyyli, jossa suunnittelu ja ohjaaminen on täysin opettajan vastuulla. Opettaja kertoo ohjeet, joita oppilaan tulee noudattaa. Komentotyyliä käytetään esimerkiksi silloin, kun aika ja tila ovat rajalliset tai taitoa harjoitellaan ensimmäistä kertaa. Komentotyyli on turvallinen opetusmenetelmä, sillä silloin oppilaiden tulisi noudattaa täysin opettajan ohjeita. Komentotyyliin ohjaajalla on mahdollisuus antaa yhteistä palautetta koko ryhmälle. Kyseinen opetustyyli sopii kaiken ikäisille. (Keskinen ym. 2016, 40.) Jaakkolan ja muiden (2010, 132) mukaan komentotyyli sopii käytettäväksi tilanteissa, joissa on poikkeuksellisen suuri turvallisuusriski. Vedessä on huomattavasti enemmän riskitekijöitä kuin maalla ohjattavassa liikunnassa.

Harjoitustyyli on opettajakeskeinen opetustyyli, jossa uimaopettaja suunnittelee tehtävät, tekee alkuvalmistelut sekä käynnistää toiminnan (Ruotsalainen 2020, 58). Lapset suorittavat harjoitusta omaan tahtiinsa opettajan ohjeiden mukaisesti. Harjoitustyyliä käytetään esimerkiksi silloin, kun oppijalle halutaan antaa tarpeeksi aikaa taidon harjoittelussa. Palaute annetaan yksilöllisesti lapsille. (Keskinen ym. 2016, 40.) Harjoitustyyli on käytetyin opetustyyli liikunnanohjauksessa (Ruotsalainen 2020, 58).

Eriyttävässä opetuksessa opettaja suunnittelee eritasoisia harjoitteita. Jokainen oppija valitsee itselleen ja omalle tasolleen sopivan harjoitteen ja etenee suorituksessa omassa tahdissa. Eriyttävää opetusta käytetään eriyttämistilanteissa, joissa on monen tasoisia oppijoita. Harjoittelun edetessä oppija voi muuttaa harjoitteen vaativuutta helpommaksi tai vaikeammaksi oman taitotasonsa mukaisesti. Eriyttävää opetusta käyttäessä uimaopettajan tulee osata ajatella kriittisesti opetustyylin toimivuus ja osata hallita ryhmää kuitenkin siten, että kehittymistä on mahdollista tapahtua toivotusti. (Hämäläinen ym. 2015, 132.)

## **6.1 Uimaopetus 5–6-vuotiaille lapsille**

Vesiliikunta antaa lapsille monipuolisia aistikokemuksia ja auttaa lasta oman kehon hahmotuksessa, sillä veden noste ja paine tekevät vedessä liikkumisesta huomattavasti erilaista kuin maalla liikkuminen. Veden antama vastus kehittää lapsen lihasvoimaa lapsen vedessä liikkuessa. Vesiliikunta haastaa myös lapsen rohkeutta. (Sääkslahti 2015, 207.) Uimaopetus varhaiskasvatuksessa tukee lapsen siirtymistä koululaisuuteihin seuraavina vuosina koulussa. Varhaiskasvatusuinnissa pystytään ”murtamaan jää” ennen kuin lapsen kynnyks kasvaa uimaopetusta vastaan. Varhaiskasvatusuinnin ansioista lapsella olisi tiedossa miltä vesi tuntuu, mitä uiminen tarkoittaa, millaisia sääntöjä uimahallissa on, sekä miten uimahallin puku- ja allastiloissa kuuluu toimia. Tapakasvatus 5–6-vuotiaana helpottaa lapsen sekä opettajan tuntemia kokemuksia tulevaisuudessa koululaisuudessa. (Hurula 10.12.2023.)

Alkeisuimaopetuksessa on erilaisia pää- ja välivaiheita, joiden avulla lapsille opetetaan uimataidon alkeita (Keskinen ym. 2016, 62). Hurula (10.12.2023) näkee tärkeimpänä taitona 5–6-vuotiaille lapsille vesiturvallisuuden ja vedessä olo taitojen opettamisen. Lapsi osaa toimia vedessä turvallisesti ja he tietävät, ettei käy kuinkaan, jos vedessä kaatuu ja lapset osaavat itse nousta vedessä seisomaan. Lapsen kanssa voidaan testailla monia erilaisia harjoitteita esimerkiksi hyppyjä, mutta opettajan tehtävä on tarkistaa ympäristön turvallisuus ja soveltuvuus ennen sitä.

### **6.1.1 Ensimmäinen päävaihe, veteen totuttaminen**

Alkeisuimaopetuksen ensimmäisessä vaiheessa lapsen kanssa tutustutaan uimapaikkaan ja harjoitellaan veteen tulemistä. Vedessä liikkumista harjoitellaan kävellen, hyppien, juosten ja muilla erilaisilla liikkumistyyyleillä. Lapsi voi aristaa ja pelätä kasvojen kastamista veteen, tämän pelon voittamiseksi veteen totuttamisen vaiheessa harjoitellaan lapsen kanssa kasvojen pesua käsillä sekä erilaisia leikkejä, joissa roiskitaan ja polskitaan vettä. Lapselle on annettava aikaa veteen totuttelussa. Luottamuksen ja rohkeuden löytämisen nopeus on yksilöllistä lapsen mukaan. Joillain lapsilla menee kauemmin aikaa kuin toisilla. Lapsen kanssa tutustutaan veden vastukseen ja kantavuuteen erilaisten liikkumistyylien avulla vedessä. Vesi vastustaa eli hidastaa vedessä tehtäviä



liikkeitä, tämän havainnoinnin apuna voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä esimerkiksi uimalautoja. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu hengityksen pidättämisen ja veteen puhaltamisen harjoitukset. Näitä taitoja harjoitellaan veteen kuplia puhaltamalla nenän sekä suun kautta. (Keskinen ym. 2016, 62.) Omaan kokemukseemme, sekä Hurulan (10.12.2023) haastatteluun pohjautuen, voimme todeta, että veteen totuttautumisen vaiheeseen tulisi varata riittävästi aikaa, jottei lapsi koe kiireen tuntua opetellessaan uutta. Jokaiselle lapselle tulisi antaa aikaa tarpeeksi ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä. Opit tulevat lapsen omien oivalluksien ja toistojen kautta.

### **6.1.2 Toinen päävaihe, kastautuminen**

Toisessa vaiheessa harjoitellaan kokonaan veden alle kastautumista ja veden alla liikkumista. Kastautumista harjoitellaan vaiheittain. Ensimmäiseksi harjoitellaan leuan kastamista, sitten nenän, silmien, otsan ja vähitellen mennään kokonaan veden alle. Muita harjoituksia kastautumisen vaiheessa ovat eri kehonosiin käsillä koskeminen esimerkiksi polvet, varpaat ja nilkat. Vaihtoehtoisesti vaikeampana harjoitteena voidaan harjoitella altaan pohjaan koskemista käsillä. Kastautumisen onnistuttua harjoitellaan erilaisia liikkumisia veden alla. Silmät auki sukeltaminen on opetettava lapsille heti alusta alkaen, jotta lapset näkevät vedessä eteensä ja havaitsevat mahdolliset esteet veden alla. Uimalasien käyttö on tällöin suositeltavaa lapsille, jottei vesi tuntuisi ikävältä lapsen silmissä. Erilaisten aarten etsintäleikkien avulla harjoitellaan silmät auki sukeltamista. (Keskinen ym. 2016, 63–64.) Kastautumisharjoitteissa olisi hyvä edetä etenkin alkuvaiheessa leikin varjolla, jolloin lapsi unohtaa helpommin mahdolliset vedestä johtuvat pelkotilat.

### **6.1.3 Kolmas päävaihe, kelluminen**

Kellumisen tavoitteena on opettaa lapsi irrottamaan jalat uima-altaan pohjasta. Tärkeää on aluksi opettaa lapsille, miten he pääsevät nousemaan kellunta-asennosta takaisin seisoma-asentoon. Vaaka-asennon totuttelu on tärkeä vaihe kellunnan harjoittelussa. Harjoitteluun suositellaan varattavan tarpeeksi aikaa. Kellunnoista harjoitellaan kellumista mahallaan sekä selällään. Selinkellunnassa oikeaoppiseen asentoon päästään kyykistymällä siten, että hartiasoutu ja korvat menevät veteen. Selinkellunnassa ydinkohtia ovat katse suoraan ylös, lantion hyvä ojennus vedenpintaan, napa lähellä vedenpintaa sekä kädet ja jalat mahdollisimman rentoina. Päinkellunnassa kallistutaan veden pintaan niin että, katse on pohjassa, kädet ja jalat ovat rentoina. Kellunnassa voidaan tarvittaessa käyttää apuvälineitä harjoittelun tukena. Vaihtoehtoisesti aikuinen avustaa lasta kellunta harjoituksissa. (Keskinen ym. 2016, 64–66.)

### **6.1.4 Neljäs päävaihe, liukuminen**

Liukumisen tavoitteena on opetella virtaviivainen asento, joka on edellytys varsinaisille uimatyyleille. Neljännessä vaiheessa harjoitellaan liukumisen kannalta tärkeitä lähtöön vaikuttavat tekijät.

Liukumisen alkuasennosta ponnistetaan eteenpäin vedenpinnan suuntaisesti. Päinliukuessa vartalo on ojennettuna, kädet ovat vartalon jatkeena, sekä katse on vedessä suoraan pohjaa kohti. Selinliukuessa vartalon asento on muuten sama, mutta katse vaihtuu veden pohjasta suoraan ylös kohti kattoa. (Keskinen ym. 2016, 66–67.)

## 7 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda opas, jonka avulla on mahdollisuus kehittää 5–6-vuotiaiden lasten varhaisuinnin perustaitoja, kuten kellumista, potkuja, liukuja sekä vedessä olemisen taitoja. Tavoitteenamme on kerätä oppaaseen tehokkaimmat opetusmenetelmät, jotka tukevat kyseisen kohderyhmän oppimista ja vahvistavat vesitaitojen sekä vedenrohkeuden lisääntymistä. Vesiturvallisuuksitaitojen harjoittelu tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön aihe tukee vesiturvallisuutta.

Tavoitteena on luoda lapsia ja työntekijöitä innostava opas. Innostava opetussuunnitelma luo positiivista ilmapiiriä, joka lisää lasten motivaatiota oppimiseen. Oppaasta luodaan lapsiystävällinen, jossa huomioidaan lapsen eri kehitysvaiheet ja leikin tärkeys oppimisen ytimenä. Tavoitteena on rakentaa laaja leikkipankki, joka tukee lapsen oppimista. Oppaassa huomioidaan yhteenkuuluvuuden ja yhteistyön merkitystä, jotka korostuvat erilaisten leikkien avulla. Yhteenkuuluvuuden tunne lisää yksilöiden henkilökohtaista motivaatiota oppimiseen.

Opas toimii työkaluna ja ohjausmallina Pukkilan kunnan liikunnanohjaajalle, jotta lapsien varhaisuimataitoa opetetaan samanarvoisesti, laadukkaasti ja lapset kehittyvät nousujohteisesti. Työn tavoitteena on kehittää toimeksiantajan, eli Pukkilan kunnan uinninopetustoimintaa monipuolisemmaksi sekä antaa uusia ideoita uinninopetuksen sisältöön. Uinninopetusoppaan tarkoitus on tehdä liikunnanohjaajan ja sijaisten työskentelystä yhdenvertaista ja mutkatonta.

## 8 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Pukkilan kunta. Pukkilan kunta on n. 1800 ihmisen asuttama idyllinen kunta Uudellamaalla. Pukkilan kunnan arvoihin kuuluvat rohkeus, rakkaus ja yksinkertaisuus. Nämä arvot näkyvät kunnan työntekijöiden toiminnassa. Pukkilan kunnassa ”pienin voi olla suurin ja kaikki hyvä on yksinkertaista”. (Pukkilan kunta s.a b.)

Pukkilassa kuntalaisia palvelee Hyvinvointikeskus Onni. Onnissa sijaitsevat terveystalvelut, Onnikodit, posti, apteekki, kahvio, kuntosali, kunnan työntekijöiden toimistopisteitä sekä allasosasto, johon sisältyy yksi uima-allas. (Pukkilan kunta s.a b.) Uima-allasta käyttävät kunnassa koululaiset, liikuntaryhmät, seniori liikuntaryhmät sekä kaiken ikäiset kuntalaiset erilaisilla uimavuoroilla. Uimaaltaalla järjestetään koululaisuunteja, uimakoulua, vesijumppia sekä erilaisia tapahtumia (Allasosaston turvallisuus asiakirja 2017)

Työssämme teemme Pukkilan kunnan liikuntapalveluille uinninopetusoppaan, jota on tarkoitus käyttää ja hyödyntää varhaiskasvatuksessa olevien 5–6-vuotiaiden lasten uimaopetuksessa. Pukkilan kunta tarjoaa varhaiskasvatuksessa oleville, samana vuonna esikouluun menevillä lapsilla alkeisuimaopetusta. Opetus toteutetaan varhaiskasvatuksen päivien aikana.

Onnin uima-altaan mitat ovat 12,5 metriä x 5,5 metriä. Uima-altaan pohja profiili on pituussuunnassa laskeva. Uima-altaan veden pinnankorkeuden pystyy säätämään kahdelle eri tasolle. Matalampi syvyys on 0,9–1,1 metriä, syvämpi syvyys on 1,3–1,5 metriä. (Allasosaston turvallisuus asiakirja 2017.) Uima-altaan kokoa, muotoa ja vedenpinnan vaihtelevaa korkeutta havaitaan kuvissa 3 ja 4.



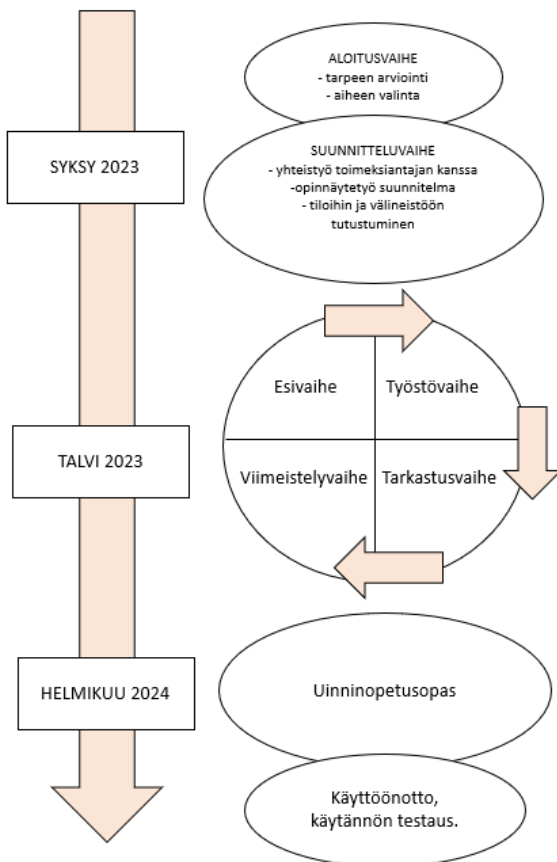
Kuva 3. Hyvinvointikeskus Onnin uima-allas, vedenpinnan korkeus 0,9–1,1 metriä



Kuva 4. Hyvinvointikeskus Onnin uima-allas, vedenpinnan korkeus 1,3–1,5 metriä

## 9 Oppaan luomisen prosessi

Oppaan luomisen prosessin apuna käytimme kuvassa 5 näkyvää kuvakaaviota, joka määritteli oppaan luomisen vaiheet opinnäytetyöprosessissa. Salosen mukaan kyseistä kuvakaaviota kutsutaan konstruktiviseksi malliksi. Konstruktivinen malli pitää sisällään muita osallistavan sekä yhteisöllisen tavan työstää opasta. Konstruktivisen mallin peruseriaatteena toimii hyvä suunnittelu, aktiivinen oppiminen, sosiaalinen vuorovaikutus sekä tiedon rakentaminen jo opiton tiedon ympärille (Salonen 2013, 16.)



Kuva 5. Kuvakaavio opinnäytetyön prosessista (Mukaillen Salonen 2013, 17–20)

### 9.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyön aihe valikoitui toukokuussa 2023. Aiheen tarpeellisuus näkyi työskennellessämme Pukkilan kunnalla. Työskennellessä huomasimme puutteellisuutta varhaiskasvatusten uintien suunnitelmallisuudessa ja toteutuksessa. Pidimme haasteena opetussuunnitelman puuttumisen etenkin tilanteissa, joissa alkuperäinen ohjaaja on estynyt ohjaustyöstä ja sijainen vastaa uinninopetuksesta. Päätimme ehdottaa Pukkilan kunnan hyvinvointijohtajalle Sanna Saarenkoskelle

yhteistyön aloittamista kehittääksemme 5–6-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen uinninopetusta. Lopputuloksena aiheeksi valikoitui varhaiskasvatuksen uinninopetusopas, joka toteutetaan neljälle uinninopetus kerralle.

## 9.2 Suunnitteluvaihe

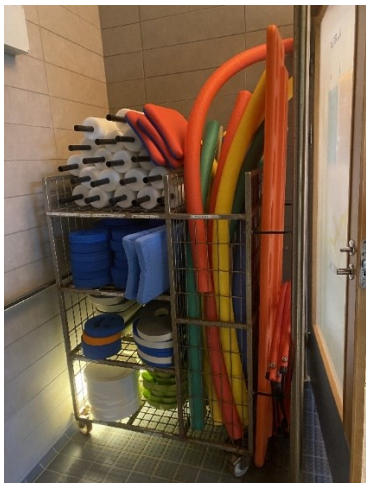
Suunnitteluvaiheen tuotos on opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi työn tavoitteet, työskentely ympäristö, toimijat sekä menetelmät (Salonen 2013, 17). Suunnitelman aloitusvaiheessa pidimme tärkeänä tehdä kattavan suunnitelman. Kattava suunnitelma helpottaa työn aloittamista työstövaiheessa ja antaa selkeän jatkumon oppaan luomiseen. Suunnitteluvaiheen suunnitelmassa on huomioitu Salosen (2013, 17) määrittämiä tekijöitä.

Kehittämistoiminnassa voidaan hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä, kuten kyselyjä, havainnointia tai haastattelua tiedonkeruumenetelminä. Toimijoiden osallistuttaminen yhteistyöhön sitouttavat heitä mukaan kehittämiseen. (Salonen 2017, 35, 56.) Käytimme työssä tiedonkeruumenetelmänä kahta haastattelua. Haastateltavina olivat Pukkilan kunnan liikunnanohjaaja Ida Clewer ja SUH:n uimaopettajakouluttaja Aki Hurula.

Opinnäytetyösuunnitelman luotuamme, lähetimme suunnitelman Pukkilan kunnalle ja pyysimme liikunnanohjaajalta palautetta suunnitelmasta. Palautteen saatuaamme teimme vielä tarvittavia muutoksia suunnitelmaan ennen virallisen työn aloittamista. Kokonaiskuvassa toimeksiantaja oli tyytyväinen suunnitelmaan ja odotti innolla oppaan valmistumista. Toimeksiantajan kanssa sovittiin yhteistyöstä oppaan luomisen aikana. Tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa mahdollistaa oppaan soveltumisen heidän käyttöönsä pitkälle tulevaisuuteen asti.

## 9.3 Esivaihe

Esivaiheessa siirryimme niin sanotusti ”kentälle” tutustuen oppaan käyttöympäristöön. Tutustuimme Hyvinvointikeskus Onnin allasosastoon sekä uimavälineistöön. Uimavälineistöä (kuva 6) ja erilaisia leluja (kuva 7) löytyi monipuolisesti Onnista. Uimavälineistö ja allasosasto vaikuttivat oppaan sisällön luomiseen. Halusimme huomioida eettiset arvot kulutusta koskien käyttämällä jo olemassa olevaa välineistöä oppaan sisältämissä harjoitteissa sekä leikeissä. Tavoitteena oli luoda oppaaseen opetussuunnitelman lisäksi leikkejä, harjoitteita sekä teemoja. Huomioimme allastilaa ja välineistöä koskevat haasteet ja mahdollisuudet. Haasteet tuli huomioida leikkien ja harjoitteiden valinnassa. Haasteena pidimme allasprofiilia. Altaan vedenpinta lasketaan lähtökohtaisesti opetuksen ajaksi 0,9–1,1 metrin syvyiseksi, osalle lapsista allas on silti liian syvä ilman apuvälinettä. Leikkien ja harjoitteiden soveltavuuteen tuli huomioida mahdolliset apuvälinettä käyttävät lapset, niin että apuväline ei estä leikkiin tai harjoitteisiin osallistumista. Allasta on mahdollista käyttää myös 1,3-1,5 metrin vedenpinnan korkeudella uinninopetuksessa, jos harjoitteet sitä vaativat.



Kuva 6. Onnin allasalueen uimavälineitä



Kuva 7. Onnin allasalueen leluja

#### **9.4 Oppaan luominen eli työstövaihe**

Työstövaiheessa lähdimme luomaan konkreettista uinninopetusopasta. Oppaassa hyödynsimme tietoperustaa motorisesta kehitymisestä, motorisista perustaidoista, oppimisesta sekä leikin tärkeydestä oppimisen kannalta. Opetussuunnitelman, leikkipankin ja harjoituspankin lisäksi oppaaseen koostettiin tietoa käytännönläheisistä asioista, joiden on tarkoitus tukea uimaopettajaa. Oppaan sisältämän tiedon tarkoitus on tukea uinninopetuksen toteuttamisen kokonaisuutta, kuten uinninopetus tunneille valmistautumista tai pelokkaan uimarin kohtaamista.

Uimaopettajalle kohdassa avataan uinninopetuksen huomioitavia kulmakiviä sekä annetaan ohjeita tunteihin valmistautumiseen. Halusimme nostaa turvallisuuden ja turvallisen ilmapiirin vaikutusta



uinninopetukseen. Turvallisuus tulee huomioida jokaisessa tilanteessa. Allastilassa onnettomuusriski on suurempi kuin monissa muissa oppimisympäristöissä. Onnettomuusriskiä pienentää ennalta sovitut pelisäännöt, joita jokaisen uimarin tulee noudattaa. Kun uimakoululainen ymmärtää sääntöjen merkityksen ja muistaa ne, hän noudattaa niitä todennäköisemmin. (Keskinen ym. 2016, 38.) Turvallisuus koskee lisäksi ilmapiiriä, tällöin puhutaan turvallisesta ilmapiiristä. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa oppimisen. Positiivinen ilmapiiri rohkaisee uuden testaamista, joka edistää oppimista. Negatiivinen ilmapiiri voi aiheuttaa pelkoa tai halua poistua opetustilanteesta. Positiivisen ilmapiirin luomiseen vaaditaan uimaopettajan panostusta. (Keskinen ym. 2016, 38.)

Opetustyyleiksi valikoitiin uinninopetukseen soveltuvia tyylejä. Opetustyyliä valittiin huomioiden opettavien ikä, ryhmän koko sekä mahdolliset turvallisuusriskit. Opettaja valitsee opetustyylin sen mukaan, miten hän haluaa tavoitteita saavutettavan (Keskinen ym. 2016, 40).

5–6-vuotiaista lapsista suurin osa ovat uimataidottomia ja jotkut lapsista eivät mahdollisesti ole käyneet uimassa montakaan kertaa elämänsä aikana. Tämän ikäiset lapset ovat pääsääntöisesti alkeisuimaharjoittelussa taidon oppimisen alkuvaiheessa eli kognitiivisessa vaiheessa. Opas on luotu kognitiivisen harjoittelun teoria huomioiden ja hyödyntäen.

Vedessä pystytään harjoittamaan tasapainotaitoja, liikkumistaitoja, sekä välineenkäsittelytaitoja. Kävelemisen, juoksemisen, hyppimisen, pyörimisen, heilumisen, pysähtymisen, heittämisen ja kiinnittämisen avulla. Mielikuvitus on vain rajana erilaisten leikkien suunnittelussa. Lapsien motivaatio ja kiinnostus leikkeihin kasvaa erilaisten teemojen ja välineiden avulla. Tämän huomioiden suunnitelimme oppaaseen muutamia teemakokonaisuuksia Onnin allasalueen leluja ja välineitä hyödyntäen. Leikkejä oppaaseen valikoitiin pohjautuen omiin onnistuneisiin kokemuksiimme vuosien varrelta, sekä hyödynnettiin yleisiä leikkejä, jotka toimivat kyseiselle ikäryhmälle niin maalla kuin vedessä. Leikkien ideoinnin apuna hyödynsimme uimaopettaja kollegoidemme kokemuksia sekä Yle areenasta katsottavaa vesihirnut uimaopetus ohjelmaa, joka käsittelee alkeisuimaopetusta (Yle areena 1.6.2018).

## 9.5 Tarkastusvaihe

Tarkastusvaiheessa käytimme menetelmänä haastattelua. Haastattelu on yksi käytetyimmistä menetelmistä tiedon keräämiseksi. Haastattelua käytetään apuna tutkimusaineiston keräämiseksi, jonka jälkeen kerätty tieto on analysoitavissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Haastattelu mahdollistaa ajankohtaisen tiedon saamisen sekä antaa ammattilaisen tai asiantuntijan kokemusta ja näkökulmaa. Haastattelu auttaa syvällisempään ymmärrykseen haastateltavan näkökulmasta sekä mahdollistaa laadukkaaseen vuorovaikutukseen, joka lisää luottamusta ja ymmärrystä. Toimeksiantajanhaastattelu tukee yhteistyötä ja antaa niille ihmisille mahdollisuuden

vaikuttaa, jotka lopullista työtä tulevat työssään käyttämään. Asiantuntijahaastattelu mahdollistaa selventämään epäselviä asioita sekä antaa mahdollisuuden asiantuntijalle kertoa henkilökohtaisista kokemuksista tai näkökulmista. Käytimme molemmissa haastatteluissa avointa haastattelua. Avoin haastattelu mahdollistaa avoimeen keskusteluun, jossa on aikaa haastateltavan omille kokemuksille, mielipiteille ja näkökulmille. Avoimen haastattelun tarkoituksena on edetä avoimen keskustelun avulla haastateltavan mukaan, kuitenkin huomioiden haastattelijan ennalta päättämät aiheet tai linjaukset. Haastateltavaa ei yritetä johdatella haastattelijan toivomiin vastauksiin vaan hänen annetaan kertoa itse haluamansa vastaukset ja haastattelussa edetään sen mukaisesti. Haastattelijalla on mahdollisuus pyytää saamiinsa vastauksiin tarkennuksia tai kysyä syventäviä kysymyksiä haastateltavalta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

### 9.5.1 Toimeksiantajan haastattelu

Yhteistyön tärkeys on avainasemassa oppaan sisältöä luodessa toimeksiantajalle. Toimeksiantajan toiveet ja mielipiteet otetaan huomioon oppaassa. Lähetimme työstetyn oppaan marraskuun alussa toimeksiantajamme Pukkilan kunnan yhteyshenkilöllemme liikunnanohjaaja Ida Clewerille. 20.11.2023 pidimme Idan kanssa haastattelu luontoisen palaverin.

Haastattelu nauhoitettiin puhemuotoiseksi aineistoksi, jotta haastattelussa käytyihin asioihin pystytään palaamaan yhä uudestaan opasta muokatessa. Päädyimme siihen, ettemme litteroi haastattelua kokonaisuudessa opinnäytetyöhömmе, vaan poimimme ydinkohdat haastattelusta.

Esille nousseista asioista keskusteltiin ja pyrittiin löytämään ratkaisuja. Keskustelimme tämänhetkistä toimintatavoista ja tavoitteista. Yhtenä isona tavoitteena on ollut, etteivät lapset pelkäisi vettä varhaiskasvatus uintien jälkeen. Pukkilan kunta ja liikunnanohjaaja järjestävät kesäisin kahden viikon uimakoulujakson osana liikuntapalveluiden vuosisuunnitelmaa. Nuorin tarjottu ikäryhmä on samana syksynä esikouluun siirtyvät lapset. Varhaiskasvatuksessa tarjotut uinnit mahdollistavat sen, että liikunnanohjaajalla, joka ohjaa uimaopetuksen on mahdollisuus tutustua lapsiin ja heidän taitotasoihinsa jo ennen mahdollista kesäuimakoulua. Varhaiskasvatusuintien yksi tavoitteista on saada lapsi innostumaan uimisesta ja siten motivoida perheitä ilmoittamaan lapsi kesäuimakouluun.

Haaste uinninopetuksessa on altaan pinnan korkeus. Matalammillaan 0,9 metrin syvyinen allas voi olla liian syvä pienikokoisille lapsille. Tämän huomioimme oppaassa apuvälineiden käytöllä. Leikit sekä harjoitteet voidaan toteuttaa apuvälinettä kuten lötköpötköjä, uimalautaa tai muuta kelluketta hyödyntäen.

Toiveita oppaan sisällöstä tuli muutamia. Clewer toivoi erityisesti oppaaseen kattavaa leikkipankkia ja vinkkejä uimaopetukseen käytettävän materiaalin tekemiseen. Laaja leikkipankki on mielestämme yksi keskeisimmistä osista, sillä se kertoo leikin tärkeydestä, johon viittasimme

aikaisemmassa luvussa. Leikkeihin toivottiin erityisesti variaatioita eri taitotasoisia lapsia ajatellen sekä vinkkejä vedenpelon ylittämiseen. Lisäsimme Clewerin toiveesta oppaaseen kohdan “vedenpelkoinen uimari”. Oppaassa on muutamia laululeikkejä, joihin toivottiin lisäämään mahdollinen sävel helpottamaan alkuperäisen laulun tunnistamista. Oppaan visuaalisen puolen saimme suunnitella vapaavalintaisesti. Visuaalisuuden pidimme mahdollisimman yksinkertaisena. Tarkastusvaiheen jälkeen tuotos voidaan tarvittaessa siirtää takaisin työstövaiheeseen (Salonen 2013, 18). Päätimme haastattelun jälkeen täydentää uimaopasta.

### 9.5.2 Aki Hurulan haastattelu

Tarkastusvaiheessa haastattelimme toimeksiantajan lisäksi Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton uimaopettajakouluttajaa Aki Hurulaa. Haastattelu kysymykset luotiin opinnäytetyömme teoriapohja sekä ajankohtaiset uinninopetukseen liittyvät uutiset huomioiden. (Liite 1) Haastattelu oli avoin haastattelu, joka toteutettiin Teamsin välityksellä. Esitimme Hurulalle kysymyksiä, joihin hän sai vastata avoimesti. Vastattuaan kysymykseen kävimme yhdessä avointa keskustelua kysymyksestä. Avoimeen keskusteluun nousi paljon kokemusta, mielipiteitä sekä toimivia/toimimattomia käytännön tapoja uinninopetukseen liittyen. Haastattelu nauhoitettiin ja vastaukset muutettiin kirjalliseen muotoon jälkikäteen. Haastattelun avulla pyrimme saamaan ammattilaisen näkemystä ja mielipidettä keräämäämme tutkimustietoa kohtaan. Haastattelusta saadut vastaukset ja ajankohtaiset tiedot sekä näkökulmat tukevat työn teoriaosaa sekä oppaan sisältöä. Hyödynsimme haastattelu tutkimusmenetelmänä teoriaosiossa.

## 9.6 Oppaan testaaminen eli viimeistelyvaihe

Valmista opasta Pukkilan kunta pääsee testaamaan konkreettisesti keväällä 2024. Ennen konkreettista testausta halusimme kerätä viimeistelyvaiheessa vertaispalautetta oppaan sisällöstä, puutteista tai muista huomioista. Viimeistelyvaiheessa voidaan esitellä tuotosta käyttäjille, työntekijöille, ulkopuolisille henkilöille tai asiakkaille (Salonen 2013, 18). Hyödynsimme kohderyhmänä uimaopettaja kollegoita, jotka ovat omilla poluillaan tehneet uraa uinninopetuksen parissa. Kohderyhmä tutustui oppaaseen, jonka jälkeen heiltä toivottiin palautetta, kommentteja, kehitysideoita sekä annettiin mahdollisuus lisäkysymyksiin. Vertaispalaute oli arvokasta ja saimme vahvistusta, että valitsemamme sisällöt ja suunnitelmat olivat muidenkin uimaopettajien mielestä sopivia kyseisen oppaan ikäryhmän käyttöön. Kollegoiden esittämät lisäkysymykset saivat meidät tarkentamaan muutamia yksityiskohtia oppaasta. Yksi vertaispalaute oli muistutus yksinkertaisuudesta oppaan tekstin tuottamisessa, jotta jokaisella lukijalla on mahdollisuus ymmärtää oppaan sisältöä, ilman monien vuosien uimaopettaja taustaa. Paransimme oppaassa vielä selkokieliisyyttä ja välttimme uintitermien ja lyhenteiden käyttöä. Kollegoilta saadun palautteen ja muutosten teon jälkeen esitimme oppaan viimeisimmän luonnoksen liikunta-alalla työskentelevälle ammattilaiselle, jolla ei ole

kokemusta uinninopettamisesta. Häneltä saama palaute tuli eri näkökulmasta, koska uinninopetuksen kokemus puuttuu. Palautteesta käy ilmi oppaan yksinkertaisuus, selkeä ja johdonmukainen eteneminen sekä maininta kattavista leikki- ja harjoituspankeista. Teemaopetuksen järjestämistä hän ei kokisi miellyttäväksi toiminnaksi omassa ohjauksessa. Teemaopetukset ovat tarkoitettu esimerkeiksi, joita uimaopettaja voi hyödyntää niin halutessaan. Palautteet oppaaseen liittyen kerättiin suullisena.

## **9.7 Valmis tuotos eli uinninopetusopas**

Valmis tuotos on uinninopetusopas, joka palvelee Pukkilan kunnan liikunnanohjaajaa sekä mahdollisia liikunnanohjaajan sijaisia. Palautteiden ja oman tulkinnan pohjalta toteamme olevamme tyytyväisiä oppaaseen kokonaisuutena, emmekä tee oppaaseen enempää sisällöllisiä muutoksia. Viimeistelimme oppaan visuaalisen osuuden viimeisenä. Tavoitteenamme oli saavuttaa yksinkertainen, selkeä ja miellyttävä ulkomuoto oppaaseen. Valmis uinninopetusopas lähetettiin Pukkilan kunnan liikunnanohjaaja Ida Clewerille tiedostona.

Clewer kuvailee valmista opasta selkeäksi, tiiviiksi ja hänen mielestään pääperiaatteet ovat kattavasti avattuja oppaan alussa. Clewer nostaa tärkeäksi huomioksi, että oppaassa käsitellään myös vedenpelkoisen uimarin lähestymistä opetuksessa. Neljän kerran opetussuunnitelma on Clewerin mielestä hyvä pohja tuleviin uinteihin. Leikkipankki on kattava, josta löytyy uusiakin leikkejä. Hän olisi rajannut leikit vain sääntöleikkeihin sekä kilpailuihin. Osan leikeistä hän olisi siirtänyt harjoituspankkiin. Tämä on jokaisen ohjaajan näkemysasia, sillä jokaisella on yksilöllinen tapa toimia ohjauksessa. Omalla mielikuvituksella on mahdollisuus muovata harjoitteesta leikinomainen. Clewerin näkökulma on ymmärrettävä ja hyvä huomioitava asia jatkossa. Clewer olisi toivonut lyhyttä tarkennusta 5–6-vuotiaiden leikkitaidoista. Clewerin mielestä opas on käyttökelpoinen, opetussuunnitelma on helposti hyödynnettävä sekä toivoo teemaideoiden innostavan lapsia oppimiseen.

### **9.7.1 Uinninopetusopas**

Uinninopetusopas koostuu neljästä uimakerrasta, yhden uimakerran kesto on 30 minuuttia. Uimakertojen teemat ovat veteen totuttelu, lapsi veden ystäväksi ja kelluminen, liuku ja potkut sekä kertaus ja vesileikit. Oppaaseen valittuja teemoja tukee teoriaosio lapsen alkeisuimaopetuksen pää- ja välivaiheista. Päätaavoitteet on jaettu jokaiselle kerralle seuraavasti. Ensimmäisellä kerralla tavoite on veteen totuttelu ja tutustuminen, kaikilla on kivaa ja jokainen tiedostaa yhteiset pelisäännöt sekä toimintatavat. Toisella kerralla tavoitteena on vedessä olemisen taidot, kuplien puhaltaminen, kasvojen kastaminen sekä veteen luottaminen. Kolmannella kerralla tavoitteena on vesirohkeus,

kasvojen veteen laittaminen tai kasvojen pesu. Viimeisellä kerralla vahvistetaan opittuja taitoja sekä vahvistetaan vesirohkeutta. Opetussuunnitelma sisältöihin viitataan kuvassa 8 sekä kuvassa 9.

## OPETUSSUNNITELMA 4 x 30min

### 1. Kerta- Veteen totuttelu

- **Yhteiset pelisäännöt, toimintatavat, ohjaajan esittely**  
(Altaasta kertominen, ei juosta, ollaan kaikkien kavereita, kuunnellaan opettajaa... jne)

- Veteen totuttelu ja altaaseen tutustuminen  
(esineiden kuljetus, kapteeni käskee, hippa..)

- Vesileikkejä

Tunnin tavoite: Veteen totuttelu ja tutustuminen, kaikilla on kivaa, jokainen tietää yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat.

### 2. Kerta- Lapsi veden ystäväksi ja kelluminen

- Kastautuminen  
(aamupesu, veden kuuntelu..)

- Veteen totuttelu leikin avulla  
(pienet uimakoululaiset, maa-meri-laiva, uimaope käskee, hippa..)

-Hengityskontrolli- kuplien puhaltaminen, hapen pidättäminen  
(ufot, pallon liikuttaminen puhaltamalla, tunneli pinnan alla- hapenpidättäminen)

- Kelluminen  
(vatsakellunta, selkäkellunta, voi kokeilla myös kilpikonnakelluntaa)

- Vesileikkejä

Tunnin tavoite: Vedessä olon taidot, kuplien puhaltaminen, kasvojen kastaminen, veteen luottaminen.



Kuva 8. Opetussuunnitelma kerrat 1–2

### 3. Kerta- Liuku ja potkut

- Vesileikkejä  
(hippa, aarteen etsintä, liikennevaloleikki)
- Kellunnan kertaaminen
- Liuku  
(liuku vatsallaan/selällään, liuku laudan kanssa, liuku pötkön kanssa, liuku ilman apuvälinettä)
- Potkut  
(potkut vatsallaan/selällään, potkut laudan kanssa, potkut pötkön kanssa, potkut ilman apuvälinettä)

Tunnin tavoite: Vesirohkeus- uskaltaa kokeilla uusia taitoja, kasvojen veteen laittaminen tai kasvojen pesu.

### 4. Kerta- Kertaus ja vesileikit

- Kellunnan, liukumisen ja potkujen kertaaminen  
(voi suorittaa myös leikkien varjolla esim. uimaopettaja käskee, tehtävähippa, lelun liikuttaminen)
- Sukeltamisharjoituksia  
(mitä näkyy pinnan alla? , sukella lempi lelun kanssa)

Taitavan ryhmän kanssa voi testata myös alkeisuunteja apuvälineen kanssa: myyräuintia ja alkeiselkäuintia

- Vesileikit/ Toiveleikit

Tunnin tavoite: Jo opittujen taitojen vahvistaminen eritavoilla. Vesirohkeuden vahvistaminen.



## Kuva 9. Opetussuunnitelma kerrat 3–4

Oppaassa on kerrottu opetustyyliä, jotka ovat uinninopetuksessa yleisimpiä. Opetustyylien vaihtelu mahdollistaa erilaisten oppijoiden oppimisen. Uimaopettajalle on annettu vapaat kädet valita opetukseen häntä miellyttävä opetustyyli.

Oppaan muut osiot ovat tietoa uimaopettajalle, leikit tukemassa oppimista, leikkipankki sekä harjoituspankki. Tietoa uimaopettajalle kohtaan on nostettu käytännön asioita opetuksen valmistelusta, organisoinnista, ryhmän opettajan vastuusta, ohjeiden antamisesta, turvallisesta ilmapiiristä sekä vedenpelkoisesta uimarista. Leikit tukemassa oppimista kohdassa avataan, mitä leikki on ja miksi leikkimistä kannattaa hyödyntää uinninopetuksessa. Leikki- ja harjoituspankin on tarkoitus auttaa uimaopettajaa löytämään monipuolisia harjoitteita uinninopetukseen.

## 10 Pohdinta

Työn tavoitteena oli luoda uinninopetusopas toimeksiantaja Pukkilan kunnalle. Uinninopetusoppaan tarkoituksena on tukea liikunnanohjaajan työtä uinninopetuksessa. Työtä esiteltiin usealle uimaopetuksen ammattilaiselle kirjallisena tuotoksena. Ammattilaisten palautteen pohjalta koemme oppaan toimivana kokonaisuutena. Konkreettinen uinninopetusoppaan testaus olisi ollut hyvä mittari opinnäytetyön onnistumisen kokonaisprosessin arvioimiseen, erityisesti oppaan arvioimiseen. Todellisuudessa opasta tullaan testaamaan kevään 2024 aikana Pukkilassa varhaiskasvatus uinneissa. Silloin oppaan onnistumisesta, hyödyntämisestä, laadusta ja tarpeellisuudesta saadaan konkreettista tietoa. Nyt voimme arvioida vain sisällöllistä laatua, selkeyttä ja ymmärrettävyyttä sekä visuaalista ilmettä. Sisällöllinen laatu, selkeys ja ymmärrettävyys on arvioitu muiden ammattilaisten kommentteilla ja mielipiteillä. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä vuoden 2022 uimataitotutkimus osoittaa uimataidon heikentymistä kuudesluokkalaisilla vuoden 2016 uimataitotutkimukseen verrattuna (Haapala ym. 2022). Lisäksi Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes ja Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH ovat huolissaan lasten puutteellisesta uimataidosta ajankohtaisessa uutisessaan SUH:in nettisivuilla syyskuussa 2023 (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2023).

Olemme kirjoittaneet oppaan selkokielellä, ammattimaista kieltä käyttäen. Olemme lisänneet kuvia ja kaavioita tukemaan tekstin ymmärtämistä ja visuaalista ilmettä. Kuvia ja kaavioita olisi voinut hyödyntää enemmän. Oppaasta pyrittiin luomaan käytännöllinen ja tarpeeseen sopiva. Vertaispalautteen perusteella käytännöllisyys ja sopivuus on huomioitu oppaassa hyvin. Oppaassa on konkreettisia esimerkkejä ja vinkkejä, jotka ovat sovellettavissa käytäntöön. Oppaan laadullisia kriteerejä on huomioitu ajantasaisella tiedolla, johon saimme asiantuntija Hurulalta selkeitä vastauksia. Selkeys korostuu helppolukuisessa oppaassa, joka on luotu uinninopetuksen parissa toimivalle henkilölle. Oppaan sisältö on käytännönläheistä. Visuaalisuutta on huomioitu oppaassa kuvien, värien sekä muiden elementtien avulla, mutta visuaalisuuteen olisimme voineet panostaa enemmän. Kuvia olisi voinut olla esimerkiksi harjoitteista.

Jatkosuunnitelmat huomioiden opasta sisältöineen on mahdollista hyödyntää Pukkilan kunnan muussakin toiminnassa, kuten koululaisten uinninopetuksessa, kesäuimakouluissa sekä muissa kunnan järjestämissä uintitapahtumissa. Oppaan sisältö soveltuu muidenkin kohderyhmien käyttöön ja sisältöä on mahdollista soveltaa haluamallaan tavalla. Opas toimii erinomaisesti ryhmille, joilla kokemus vedessä olemisesta on vähäistä, ikää katsomatta. Lisäksi jatkosuunnitelma ideamme Pukkilan kunnalle olisi luoda tarkemmat suunnitelmat myös kesäuimakouluihin. Suunnitelman olisi hyvä kerrata jo varhaiskasvatuksessa opittuja taitoja, mutta haastaa lasten osaamista

vaativampiin sisältöihin. Lisäksi ehdotamme varhaiskasvatuksen uintien loppuessa Pukkilan kunnan mahdollistavan lapsille omatoimista uintiaikaa, tarjoamalla lapselle perheineen muutaman kappaleen uimalippuja käytettäväksi Hyvinvointikeskus Onnin allasosastolle. Varhaiskasvatusuintien päätteeksi voisi mahdollisuuksien mukaan järjestää yhteisen lopetushetken lapsille, jossa jokainen lapsi saisi uinninopetuksesta stipendin, joka sisältäisi uimalippuja. Tämä toimintatapa loisi lapselle positiivisen muiston uinninopetuksen lopettamisesta sekä kannustaisi ja motivoisi lasta jatkamaan uintiharjoittelua.

Kokonaisuuteen katsoen olisimme voineet oppaan liitteeksi luoda tiedoston uimaan tulevien lasten huoltajille. Huoltajien tiedottaminen uinninopetuksen käytänteistä ja toimintatavoista voisi lisätä lasten turvallisuuden tunnetta, kun asioita olisi käsitelty lasten kanssa ennakkoon tuttujen ihmisten kanssa, tutussa ympäristössä kotona.

Onnistuimme rakentamaan johdonmukaisen oppaan, jonka sisältö tukee lapsen mahdollisuuksia oppia uimaan tai toimimaan turvallisesti veden äärellä. Vaikka teoriapohja luo tietynlaisen suunnitelmallisuuden ja tavoitteet opetussuunnitelmaan, onnistuimme vastaamaan toimeksiantajan toiveisiin. Lisäsimme oppaaseen teoriakohtia, joista koemme uimaopettajan saavan hyötyä valmistautuessaan uinninopetukseen.

Oppaan luominen on lisännyt näkemystä uinninopetuksen teoriasta, suunnitelmallisuudesta, aiheista, ajankohtaisuudesta ja suomalaisten tämänhetkisestä uimataidon tasosta. Oppaaseen tehtyjä leikki- ja harjoituspankin sisältöä on tulevaisuudessa mahdollisuus hyödyntää työskennellessä uimaopettajana. Sisältöä on mahdollista hyödyntää molempien tämänhetkisissä työpaikoissa.

Uimataito luokitellaan Suomessa kansallistaidoksi, jonka takia meillä kaikilla tulisi olla oikeus oppia uimaan tai toimimaan turvallisesti veden äärellä. Suomessa on hyvät mahdollisuudet harrastaa uintia uimahallissa, maauimaloissa tai luonnon vesistöissä. Suomen lukuisista uimahalleista ja kylpylöistä löytyy aktiviteettiä niin perheen pienimmille kuin senioreille. Eri syvyiset altaat mahdollistavat pienten lasten vapaan uimaharjoittelun huoltajan valvonnassa. Uimaopetusta tarjoaa Suomessa lukuisat uimaseurat, järjestöt, kaupungit ja kunnat. Haasteena näemme pienten lasten uinninopetuksen, jota ei ole kaikkialla tarjolla. Monet paikat tarjoavat opetusta mahdollisen vauva- ja perheuintien jälkeen vasta lapsen kasvettua isommaksi, jolloin kaikilla lapsilla ei ole mahdollista jatkumoa uintiharrastuksessa vauva- ja perheuintien jälkeen. Johtopäätöksenä tutkimustiedon, lähteiden ja oman pohdinnan tuloksena voimme todeta tarpeen jo varhaiskasvatuksessa alkavalle uinninopetukselle. Harkinnanvaraisesti jokaisessa Suomen kunnassa ja kaupungissa tulisi miettiä mahdollisuuksia aloittaa uinninopetus varhaiskasvatuksesta lähtien ja tarjota tämä perheille ilman lisäkustannuksia. Tällöin kaikilla perheillä olisi tasapuolinen mahdollisuus lapsen uinninopetukseen taloudellisesta tilanteesta riippumatta.



## Lähteet

Allasosaston turvallisuus asiakirja. 2017. Hyvinvointikeskus Onni. Pukkilan kunta.

Bastik, C., Kalkavan, A., Yamaner, F., Sahin, S & Gullu, A. 1.9.2012. Investigation of Basic Motor Skills According to TGMD-2 Test on Male Athletes of 10 Ages Group Who Participated to Competitions in Different Sports Branches. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.328>.  
Luettu: 21.1.2024.

D'Hound, E., Buelens, L., Barnett, LM., Howells, K., Sääkslahti, A., Costa, AM., Jidovtseff, B., Mertens, L & Martelaer, K. 22.6.2021. Differences between Young Children's Actual, Self-perceived and Parent-perceived Aquatic Skills. National library of medicine. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34154469/> Luettu: 18.1.2024.

Gallahue, D. Donnelly, F. 2003. Developmental Physical Education for All Children. Kiina: Human Kinetics.

Haapala, H., Heinonen, K., Lehtimäki, P-S., Pietilä, M., Saari, S., Savolainen, T & Sääkslahti, A. 2022. Uimataitotutkimus 2022. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto, Jyväskylän yliopisto, Opetushallitus. Luettavissa: [https://suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Uimataitotutkimus\\_2022\\_Selvitys\\_kuudesluokkalaisten\\_ja\\_esikoululaisten\\_uimataidosta\\_seka\\_koronapandemian\\_vaikutuksista\\_koulujen\\_uinninopetukseen.pdf](https://suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Uimataitotutkimus_2022_Selvitys_kuudesluokkalaisten_ja_esikoululaisten_uimataidosta_seka_koronapandemian_vaikutuksista_koulujen_uinninopetukseen.pdf) Luettu: 10.11.2023.

Hakamäki, M. 2016. Kuudesluokkalaisten uimataito Suomessa. Likes-tutkimuskeskus. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. Luettavissa: <https://www.suh.fi/wp-content/uploads/2023/06/Uimataitotutkimus-2016.pdf>. Luettu: 7.1.2024.

Helenius, A & Lummelahti, L. 2013. Leikin käsikirja. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hurala, A. 10.12.2023. Uimaopettaja ja uimaopettaja kouluttaja. SUH: Suomen Uimaopetus ja Hengenpelastusliitto. Haastattelu. Kuopio.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jantunen, T., Suutarla, S & Heino, N. 2019. Leikin taikaa. Miksi leikki on niin tärkeää? Into kustannus Oy. Helsinki.

Kalaja, S & Kalaja, T. 2022. Kehonhallinta: liikuntataitojen oppiminen ja harjoittelu. VK-Kustannus.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J. & Pantzar, T. 2016. Uimaopetuksen käsikirja. Docento Oy. Jyväskylä.

Numminen, P & Laakso, L. 2004. Liikunnan opetusprosessin A B C. 10. Painos. Liikuntatieteiden laitos.

Numminen, P. 1997. Kuperkeikka. Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktikkaan. 3. Painos. Lasten Keskus Oy. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuosituksset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Luettavissa: <https://okm.fi/-/lasten-liikuntasuosituksset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa>. Luettu: 7.1.2024.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Luettavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Luettu: 14.1.2024.

Opetushallitus, kuntaliitto, opetusalan ammattijärjestö oaj ja suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. 2020. Turvallinen uimaopetus. Luettavissa: [https://www.oaj.fi/contentassets/e967908b6a834109b4088d71886acb3e/turvallinen\\_uimaopetus.pdf](https://www.oaj.fi/contentassets/e967908b6a834109b4088d71886acb3e/turvallinen_uimaopetus.pdf). Luettu 17.1.2024.

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Luettavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf). Luettu: 8.11.2023.

Peda.net. s.a. Kognitiiviset taidot. Opetussuunnitelmat. Luettavissa: <https://peda.net/opetussuunnitelma/ol/7ojktl/etl/tajol/kt>. Luettu: 17.2.2024.

Pukkilan kunta. s.a. a. Vesiliikunta. Luettavissa: <https://www.pukkila.fi/hyvinvointi-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/vesiliikunta/>. Luettu: 15.1.2024.

- Pukkilan kunta. s.a. b. Tietoa Pukkilasta. Luettavissa: <https://www.pukkila.fi/kunta-ja-hallinto/tietoa-pukkilasta/>. Luettu: 15.1.2024.
- Rintala, P., Sääkslahti, A & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. *Liikunta & Tiede* 53 (6), 49–55. Luettavissa: [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt\\_6-16\\_tutkimusartikkelit\\_rintala\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf). Luettu: 28.1.2024.
- Rocha, H., Marinho, D., Jidovtseff, B., Silva, A & Costa, A. 2016. Influence of regular soccer or swimming practice on gross motor development in childhood. *Desafio Singular Editions, Ribeira de Pena, Portugali*. Luettavissa: <https://hdl.handle.net/2268/210659>. Luettu: 21.1.2024.
- Ruotsalainen, S-M. 2020. Hyppää hippaa. Motoristen taitojen leikkikirja. *Publiva oy/Lasten keskus, Helsinki*.
- Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> Luettu: 17.2.2024.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. *Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72*. Turku. Luettavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Luettu: 27.1.2024.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. *Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108*. Turku. Luettavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Luettu: 27.1.2024.
- Sinclair, L & Roscoe C. 2023. The Impact of swimming on fundamental movement skill Development in children (3-10-years): A systematic literature review. Luettavissa: <https://doi.org/10.3390/children10081411>. Luettu: 21.1.2024.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, Opetusministeriö, Nuori Suomi ry, 2005, *Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset*. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>. Luettu: 7.1.2024.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (SUH). 2017. *Uimaopetuksen järjestäminen kunnissa- selvitys*. Luettavissa: [https://www.suh.fi/files/1981/Uimaopetuksen\\_jarjestelyt\\_kunnissa\\_2017.pdf](https://www.suh.fi/files/1981/Uimaopetuksen_jarjestelyt_kunnissa_2017.pdf). Luettu: 14.1.2024.
- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. 2023. *Tukes ja SUH huolissaan lasten uimataidoista– puutteelliset taidot ovat lisänneet onnettomuuksia vesillä*. Luettavissa: <https://suh.fi/tukes->

ja-suh-huolissaan-lasten-uimataidosta-puutteelliset-taidot-ovat-lisanneet-onnettomuuksia-vesilla/.  
Luettu: 16.9.2023.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto s.a. a. Tietoa meistä. Luettavissa: <https://suh.fi/tietoa-meista/>. Luettu: 14.1.2024.

Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto s.a. b. Koulujen uimaopetus. Luettavissa:  
<https://suh.fi/toiminta/uimaopetus/koulujen-uinninopetus/>. Luettu: 14.1.2024.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuri-  
ministeriö 2016:22. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> Luettu: 8.11.2023.

Yle areena. 1.6.2018. Vesihirvu. Video. Katsottavissa: <https://areena.yle.fi/1-4414449>.

## Liitteet

### Liite 1. Ida Clewerin haastattelu kysymykset

Haastattelukysymykset

Haastattelussa: Ida Clewer, Pukkilan kunta, toimeksiantaja

1. Miten olet aiemmin toteuttanut 5–6-vuotiaiden uinninopetusta? (suunnitelmallisuus, tavoitteet jne., sijaisten huomioiminen jne.)
2. Mitä haasteita näet 5–6 v uinninopetuksessa? Entä mitä mahdollisuuksia?
3. Mitä toivoisit uimaoppaan sisältävän? Mitä hyötyjä toivoisit uimaoppaasta tulevan kunnalle?
4. Millaiset resurssit Pukkilan Kunnalla on kehittää uimaopetusta jatkossa? (Oppaan käyttöönottovaiheen jälkeen huomioitavat seikat ja parannukset yms.)
5. Muita ajatuksia/Toiveita?

## Liite 2. Aki Hurulan haastattelu kysymykset

### Haastattelukysymykset

Haastattelussa: Aki Hurula, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) kouluttaja

1. Kuinka tärkeänä pidät lasten uimaopetusta ja miksi pidät sitä tärkeänä?
2. Koetko, että uimaopetuksen aloittaminen jo 5–6 vuoden iässä (varhaiskasvatusiässä) tukee lasten siirtymistä koululaisuuteihin?
3. Koetko, että uimataidon tärkeys on ajankohtainen tällä hetkellä? Jos koet, niin miksi pidät asiaa tärkeänä?
4. Mitä nostaisit tärkeimmiksi huomioitavaksi asioiksi, kun puhutaan 5–6-vuotiaan ikäisen lapsen uimaopetuksesta?
5. Mitkä asiat näet haasteina lapsen uimaopetuksessa? (esim. aika, tilat, resurssit jne.)
6. Pidätkö leikkiä tärkeänä osana lapsen kehittymistä?
7. Puhutaan, että Suomessa uimataito on kansallistaito. Koetko, että Suomessa uimataito on "hengissä pysymisen taito"?
8. Vapaa sana koskien lasten uimaopetusta, sen tärkeyttä, suunnitelmallisuutta sekä toteuttamista.

**Liite 3. Uinninopetusopas**

# Uinninopetusopas 5–6-vuotiaan uimaopetukseen

## Pukkilan kunta



## SISÄLLYSLUETTELO.

**UIMAOPETTAJALLE..... 3****VEDENPELKOINEN UIMARI..... 5****OPETUSTYYLIT..... 6**

Komentotyyli

Harjoitustyyli

Eriytyvä opetus

**LEIKIT TUKEMASSA OPPIMISTA..... 8****OPETUSSUUNNITELMA..... 9**

- 1.Veteen totuttelu
- 2.Lapsi veden ystäväksi ja kelluminen
- 3.Liuku ja potkut
- 4.Kertaus ja vesileikit

**LEIKKIPANKKI..... 12****HARJOITUSPANKKI..... 18****TEEMAIDEOITA OPETUKSEEN..... 21**



## UIMAOPETTAJALLE

Hei uimaopettaja! Toivottavasti tästä oppaasta on sinulle apua.

Tästä löydät uimaopettajalle työkaluja laadukkaaseen uimaopetukseen kuten leikkipankki ja harjoituspankki. Opas sisältää opetussuunnitelman, jonka avulla uimaopettajan on helppo toteuttaa uimaopetus riippumatta omasta uimaopetus taustasta.

### *Opetuksen valmistelu ja organisointi:*

Valmistele allasalue ennen oppilaiden saapumista, huomioi valmisteluissa tarvittavat välineet ja lelut valmiiksi altaanreunalle. Laita altaaseen kerrallaan vain ne tavarat mitä tekemässäsi harjoitteessa tarvitset. Voit rajata allasalueen sen kokoiseksi, missä haluat oppilaiden pysyvän. Tavoitteena kuitenkin, että harjoitteissa jokainen lapsi mahtuu tekemään.

### *Ryhmän opettajan vastuu:*

Sopiessa opettajan kanssa uintituntien ajankohtia on hyvä keskustella opettajan kanssa käytännönasioista. Ryhmän opettaja on vastuussa uimareistaan, mutta uimaopettaja vastaa opetuksesta. Voit ennakkoon muistutella ryhmän opettajaa allastilan käytännön asioista: peseydytään ennen uimapukua, ei juosta, ei meluta ja kuunnellaan ohjeita. Silmiä ei ole ikinä liikaa, etenkin kun kyse on pienistä uimareista, muistuta tästä myös oppilaiden kanssa kulkevaa ohjaajaa, pidetään silmät uimareissa. Hyödynnä tarvittaessa oppilaiden omaa ohjaajaa esim. lasten WC-käyntien avustajana.



### **Ohjeiden antaminen:**

Pidä ohjeiden anto lyhyenä. Anna selkeät, mutta ytimekkäät ohjeet. Mieti ennakkoon mihin haluat painottaa missäkin harjoitteessa ja tuo se esiin ohjetta antaessa. Mieti montako ohjetta annat kerralla, 1-2 ohjetta on optimaalinen määrä.

Muista äänenkäyttö, allastilassa on erilaista melua koko ajan. Puhu kovaan ääneen, jotta kaikki kuulevat ohjeet.

Mieti myös milloin ja miten annat ohjeet. Annatko ensimmäiset ohjeet, kun lapset ovat vielä hallitusti altaan reunalla? Keräätkö lapset aina tiettyyn paikkaan ohjetta antaessa? Esim. "laita peppu kiinni seinään ja uimalasit otsalle".

Pillin käyttö on hyvä vaihtoehto. Pillin ääni on herättelevä, johon kaikki reagoivat varmasti. Mieti, haluatko käyttää pilliä.

### **Turvallisuus ja turvallinen ilmapiiri:**

Allastila on oppimisympäristö missä onnettomuusriski on suurempi. Tämän takia on tärkeä sopia yhteiset pelisäännöt ja turvallisuusohjeet ennen varsinaisen uimaopetuksen aloitusta. Kertoessa uimakoululaiselle sääntöjä on hyvä kertoa miksi säännöt on tehty ja miksi jotakin asiaa ei saa tehdä. Tiedollinen motivointi toimii hyvin näissä tilanteissa. Kun saamme uimakoululaiset ymmärtämään säännöt ja niiden perustelut, ne todennäköisemmin muistetaan ja niitä noudatetaan paremmin.

Uimaopettajan on tärkeä saada luotua opetustilanteisiin turvallinen ilmapiiri. Myönteinen ilmapiiri rohkaisee kokeilemaan uusia asioita mikä taas edistää oppimista. Mikäli uimaopettaja pystyy luomaan turvallisen ilmapiirin oppimistilanteissa, saa opettaja edistettyä oppimista.



## VEDENPELKOINEN UIMARI

Uimaopettajana sinulla on suuri rooli vedenpelon voittamiseen. Sinulta vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja etenkin luottamusta. Sinun tehtävä on luoda lapselle turvallinen ja kiireetön ympäristö, jossa on mahdollista oppia veden ystäväksi.

Vedenpelkoisen uimarin kohdalla tavoite on saada vedenpelkoinen uimari veden ystäväksi ja mahdollisesti uimataidoton uimataitoiseksi. Kannattaa siis muistaa, ettei vedenpelkoisen uimarin kanssa päästä välttämättä samoihin tavoitteisiin kun uimarin kanssa, joka on jo veden ystävä. Älä luo siis paineita itsellesi tai vedenpelkoiselle uimarille, vaan edetkää lapsen ehdoilla ja tahdilla. Joidenkin vedenpelkoisten uimareiden kanssa voi riittää jopa se, että saamme paikalle iloisen, hymyilevän uimarin, jännittävän ja kauhuissaan olevan uimarin sijaan.

Vedenpelkoisen uimarin kanssa voi lähteä liikkeelle kevyin askelin. Yksi hyvä lähestymistapa on kääntää keskustelu suihkuhetkeen, miten käyt kotona suihkussa? pesetkö aamulla kasvot? Nämä kysymykset voivat jo auttaa ymmärtämään kokonaiskuvaa. Kokemuksien mukaan vedenpelkoinen ihminen ei nauti suihkussakaan, etenkin jos vettä tulee myös kasvoille.

Vedenpelkoisen uimarin kanssa uintihetki alkaa jo ennen allastiloja. Opetellaan yhdessä rennosti uimahallikäytäntöjä ja tapoja toimia uimahallissa. Kannustetaan uimaria tulemaan altaaseen pikkuhiljaa, joskus avuksi voi ottaa leluja kuten ämpäreitä, joissa on vettä. Näin uimarilla on kuitenkin mahdollisuus tutustua veteen kokoajan. Myös yhteinen suihkuhetki voi olla merkittävä tekijä, käydään yhdessä suihkussa ja kokeillen ja keskustellen käydään läpi miltä vesi tuntuu. Jos saat etukäteen tiedon, että ryhmääsi tulee vedenpelkoinen uimari, on tärkeää aloittaa uintiin valmistuminen jo kotona. Vedenpelko voi olla myös kotoa lähtöisin, jolloin tarvitsemme myös huoltajia pelon voittamiseen.

Vedenpelkoisen uimarin kohdalla on tärkeää jatkaa säännöllisyyttä veteen tutustuessa, kannustetaan siis koko perhe käymään uimassa myös vapaa-ajalla. Pitkät tauot voivat aiheuttaa, että palaamme joka kerta aloituspisteeseen. Muista, että vedenpelkoa ei pidä vähätellä, se on aito pelko.



## OPETUSTYYLIT

Uimaopetuksessa voi hyödyntää eri opetustyyliä. Opetustyylien vaihtelu mahdollistaa erilaisten oppijoiden oppimisen. Mieti kuitenkin etukäteen mikä opetustyyli soveltuu minkäkin harjoitteen opettamiseen. Huomioi myös ryhmän taso, koko ja käytettävä aika. Alussa on usein tarpeellista opettajajohtoiseen opetukseen enemmän.

Seuraavaksi käymme läpi uimaopetukseen soveltuvia opetustyyliä. Opetustyyliä on myös muita, mutta kaikki eivät sovellu kyseisen ikäryhmän opettamiseen. Valittuja opetustyyliä on mahdollista käyttää opetuksessa. Valittuihin opetustyyliin on huomioitu oppilaan ikä, ryhmän koko, yksi uimaopettaja, aika ja allastila.

### Komentotyyli:

Komentotyyliä suunnittelu ja ohjaaminen on täysin opettajan vastuulla. Opettaja antaa ohjeet, joita oppilas noudattaa. Komentotyyliä on helppo käyttää, kun halutaan edetä eteenpäin reippaassa tahdissa.

Opetustyyli soveltuu myös tilanteisiin, joissa asiaa harjoitellaan ensimmäistä kertaa. Komentotyyli on myös turvallinen opetusmenetelmä, koska silloin oppilaiden tulisi noudattaa täysin opettajan ohjeita. Komentotyyliä ohjaajalla on mahdollisuus antaa yhteistä palautetta koko ryhmälle. Komentotyyli sopii kaiken ikäisille. Esimerkki: Uimaopettaja käskii leikkiä. Uimaopettaja antaa ohjeellaan tehtäviä, joita lapsi suorittaa. Ohjaaja antaa tilanteesta yleistä palautetta tarvittaessa.



### Harjoitustyyli:

Harjoitustyyliässä opettaja suunnittelee harjoituksen ja ohjeistaa harjoituksen oppilaille tarkasti. Ohjeidenannon jälkeen oppilaat pääsevät testaamaan harjoitetta vapaasti. Opettajan on tarkoitus antaa jokaiselle yksilöllistä palautetta. Harjoitustyyli sopii kaikenikäisille. Esimerkki: kellunnan harjoittelu. Opettaja antaa ohjeet kellunnan harjoitteluun, jonka jälkeen jokainen oppilas lähtee harjoitteluun kellumista. Opettaja kiertelee ja antaa henkilökohtaista palautetta jokaiselle uimarille.

### Eriytyvä opetus:

Eriytyvässä opetuksessa opettaja suunnittelee harjoitteluun vaatimukseltaan eritasoisia tehtäviä. Opettaja käynnistää harjoittelun antamalla oppilaille vaihtoehtoja. Opettajan on osattava arvioida valitseeko jokainen oppilaista itselleen sopivan taitotason. Oppilaalla on mahdollisuus kesken harjoittelun vaihtaa joko helpompaan tai haastavampaan versioon. Eriytyvä opetus toimii tilanteissa joissa kehitys- tai taitotaso vaihtelevat. Esimerkki: Liukuminen apuvälineellä/ilman apuvälinettä. Käydään yhdessä läpi harjoitteet, jonka jälkeen oppilaalla on mahdollisuus valita suorittaako harjoitteen apuvälineellä vai ilman apuvälinettä. Oppilas voi vaihtaa tarvittaessa helpompaan/vaikeampaan vaihtoehtoon.



## LEIKIT TUKESSA OPPIMISTA

Leikki on toimintaa mielikuvituksessa, joka mahdollistuu mielikuvien avulla. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan leikki edistää lapsen hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Leikin avulla lasta kehitetään kokonaisvaltaisesti sekä tuetaan ryhmäytymistä tutustuen toisiin lapsiin. Lapsi ei ajattele leikkiä oppimisena vaan leikki on lapselle tapa olla ja elää. Mielikuvien ja leikin avulla lapset tekevät huomaamattaan eri harjoitteita. Vedessä leikkiessä lapset usein unohtavat väsymyksen, vedestä johtuvan kylmän tunteen, sekä mahdollisia veteen liittyviä pelkotiloja.

Leikit on hyvä valita siten että ne tukevat päivän teemaa eli aihetta. Aikuisen mielikuvitus on vain rajana leikkien muokkaamisessa.



## OPETUSSUUNNITELMA

Opetussuunnitelma sisältää tavoitteellisen suunnitelman uimaopetukseen neljälle kerralle. Opetussuunnitelmaa olisi tarkoitus noudattaa sen ollessa mahdollista. Mikäli opetussuunnitelma tuntuu liian haastavalta opetuksessa olevalle ryhmälle, voi opettaja hyödyntää enemmän leikkipankkia. Leikkipankin leikit on valikoitu sen mukaan, että ne tukisivat mahdollisimman paljon leikin kautta oppimista.

Uinnin on tarkoitus antaa lapsille monipuolisia aisti kokemuksia ja auttaa lasta oman kehon hahmotuksessa, sillä veden noste ja paine tekevät vedessä liikkumisesta huomattavasti erilaista kuin maalla liikkuminen. Veden antama vastus kehittää lapsen lihasvoimaa lapsen vedessä liikkuessa. Vesiliikunta haastaa myös lapsen rohkeutta.

Varhaiskasvatusuinnin yhtenä tavoitteena on, että lapsella olisi tiedossa miltä vesi tuntuu, mitä uiminen tarkoittaa, millaisia sääntöjä uimahallissa on, sekä miten uimahallin puku- ja allastiloissa kuuluu toimia. Tapakasvatus 5–6-vuotiaana helpottaa lapsen sekä opettajan tuntemia kokemuksia tulevaisuudessa koululaisiinneissa.



## OPETUSSUNNITELMA

### 4 x 30min

#### 1. Kerta- Veteen totuttelu

- **Yhteiset pelisäännöt, toimintatavat, ohjaajan esittely**  
(Altaasta kertominen, ei juosta, ollaan kaikkien kavereita, kuunnellaan opettajaa... jne)
- Veteen totuttelu ja altaaseen tutustuminen  
(esineiden kuljetus, kapteeni käskee, hippa..)
- Vesileikkejä

Tunnin tavoite: Veteen totuttelu ja tutustuminen, kaikilla on kivaa, jokainen tietää yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat.

#### 2. Kerta- Lapsi veden ystäväksi ja kelluminen

- Kastautuminen  
(aamupesu, veden kuuntelu..)
- Veteen totuttelu leikin avulla  
(pienet uimakoululaiset, maa-meri-laiva, uimaope käskee, hippa..)
- Hengityskontrolli- kuplien puhaltaminen, hapen pidättäminen  
(ufot, pallon liikuttaminen puhaltamalla, tunneli pinnan alla-hapenpidättäminen)
- Kelluminen  
(vatsakellunta, selkäkellunta, voi kokeilla myös kilpikonnakelluntaa)
- Vesileikkejä

Tunnin tavoite: Vedessä olon taidot, kuplien puhaltaminen, kasvojen kastaminen, veteen luottaminen.





### 3. Kerta- Liuku ja potkut

- Vesileikkejä  
(hippa, aarteen etsintä, liikennevaloleikki)
- Kellunnan kertaaminen
- Liuku  
(liuku vatsallaan/selällään, liuku laudan kanssa, liuku pötkön kanssa, liuku ilman apuvälinettä)
- Potkut  
(potkut vatsallaan/selällään, potkut laudan kanssa, potkut pötkön kanssa, potkut ilman apuvälinettä)

Tunnin tavoite: Vesirohkeus- uskaltaa kokeilla uusia taitoja, kasvojen veteen laittaminen tai kasvojen pesu.

### 4. Kerta- Kertaus ja vesileikit

- Kellunnan, liukumisen ja potkujen kertaaminen  
(voi suorittaa myös leikkien varjolla esim. uimaopettaja käskee, tehtävähippa, lelun liikuttaminen)
- Sukeltamisharjoituksia  
(mitä näkyy pinnan alla? , sukella lempi lelun kanssa)

Taitavan ryhmän kanssa voi testata myös alkeisuunteja apuvälineen kanssa: myyräuintia ja alkeisselkäuintia

- Vesileikit/ Toiveleikit

Tunnin tavoite: Jo opittujen taitojen vahvistaminen eritavoilla. Vesirohkeuden vahvistaminen.



## LEIKKIPANKKI

### KASTAUTUMINEN

- "Peseytyminen"

Ohje: Kehonosien läpikäyntiä vedellä huuhdellen. esim. portailla istuen. "seuraavaksi pestään kainalot.. Hiukset.." jne

- Veden kuuntelu

Ohje: Korva veteen, mitä ääniä kuulet veden alla? Opettaja voi esim. huutaa pinnan alla eläimiä tai koputtaa lusikoita vastakkain. Kuuluuko ravun ääniä?

- Aamu- /iltapesu

Ohje: Annetaan lasten kertoa mitä olisi hyvä pestä ja huuhdellaan se kohta kehosta vedellä.. Voi myös ohjata lapsia esim. "kannattaisiko pestä kainalot... rähmät silmistä..." jne.

- Isot roiskeet, pienet roiskeet

Ohje: Tehdään piiri. Yksi lapsista menee piirin keskelle ja kertoo haluaako isot roiskeet vai pienet roiskeet. Muut lapset antavat hänelle roiskeet.

### VETEEN TOTUTTELU

- Esineiden kuljetus

Ohje: Altaaseen levitetään kelluvia esineitä esim. Pallomeripallot, joita lasten tulee hakea sovittuun paikkaan takaisin. Variaatio: Anna ohjeet miten esinettä kuljetetaan.. Käsillä, jaloilla, puhaltaen, nenällä...

- Eläinten kuljetus

Ohje: Altaassa on uimalautojen päällä erilaisia eläimiä (laminoituja kuvia tai muovi eläimiä). Lapset keräävät eläimiä lauttojen päältä turvaan "maalle" sovittuun paikkaan esim. altaan reunalle.



- Kapteeni käskee/ Uimaopettaja käskee

Ohje: Opettaja toimii kapteenina ja antaa tehtäviä, joita oppilaiden tulee suorittaa. Ohjaaja voi myös näyttää itse mallia, mallin näyttäminen on hyvä etenkin jos antaa tehtäväksi asian mitä tehdään ensimmäisiä kertoja. Esimerkkejä: uimaope käskee...pyöriä ympäri, kellua selällään, puhaltaa kuplia veteen, tee meritähti-kellunta, näyttää oman lempi tempun

- Aarten etsintä

Ohje: Altaaseen levitetään kelluvia esineitä (mikäli ryhmässä taitavia voidaan käyttää myös uppoavia aarteita). Oppilaiden tehtävä on hakea yksitellen aarteet sovittuun paikkaan.

- Sateenkaarisilta

Ohje: Opettaja rakentaa lötköpötköistä sateenkaaren altaan kaiteeseen. Lapset uivat/kävelevät sateenkaarisillan alta apuvälineellä tai ilman. ( Onnin altaassa onnistuu paremmin syvässä vedessä).

- Erilaiset hippaleikit

Rengashippa: hipalla rengas ja kun saa toisen kiinni rengas annetaan uudelle hipalle.

Banaanhippa: kun jäät kiinni muutut banaaniksi (kädet ylös liukuasentoon) ja toiset uimarit voivat pelastaa kiinni jääneen "kuorimalla banaanin".

Merihevoshippa: laitetaan pötköt jalkojen väliin merihevosiksi, hipalla on rengas ja hippa yrittää pujottaa renkaan toisen uimarin pötkön päihin, hippa vaihtuu kun uimari saa pujotettua renkaan toiselle

Tulipalohippa: kun jäät kiinni sinusta tulee tulipalo, heiluta käsiä pään yläpuolella ja huuda tulipalo! Muut voivat pelastaa roiskuttamalla vettä kiinni jääneen päälle.

Perinteinen hippa: hipalla merkinä esim. pallo. Kun hippa saa kiinni, hippa vaihtuu.



- Liikennevaloleikki

Ohje: Punainen pötkö= ei saa liikkua, keltainen pötkö= kohta pysähdytään/kohta liikutaan, vihreä pötkö= saa liikkua

- Eläintarha

Ohje: Ohjaaja sanoo eläimen ja uimakoululaisten tulee liikkua sovittu matka eläimen tyyllillä. Ei oikeita, eikä vääriä vastauksia vaan jokainen voi itse päättää miten eläin liikkuisi vedessä.

- Pienet uimakoululaiset

Ohje: ohjaaja huutaa toiselta puolelta allasta ” tulkaa pienet uimakoululaiset luokseni” uimakoululaiset vastaavat ”miten?” ja ohjaaja kertoo lapsille tyylin millä haluaa lapset luokseen. Esim. pyörien, liukuen, pomppien, huutaen, hiipien...

- Aku ankka

Ohje: toimitaan seuraavan lorun mukana ”Aku aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalle: hyppää korkealle. Aku Aku ankka, veitikka vankka, huusi maailmalla: mennään pinnan alle.”

- Maa-Meri-Laiva

Ohje: määritellään kohteet maa-meri-laiva. Ohjaaja huutaa jonkun näistä paikoista ja oppilaan tulee liikkua sinne. Variaatio: Vaihdeltaan liikkumistyyliä esim. juosten, takaperin juosten, loikkien...

- Pidä puolesi puhtaana

Ohje: Ryhmä on jaettu kahteen joukkueeseen, joukkueiden puolet erottaa naru tai merkki altaan reunalla. Molemmilla puolilla on pieniä kelluvia palloja, joita lapset yrittävät, puhaltaa, heitellä tai kuljettaa vettä käsillä työntäen toisen joukkueen puolelle.



## KELLUNTA

- Väri on liike

Ohje: Väri= tietty kellunta. esim. punainen= meritähtikellunta. Ohjaaja näyttää/sanoo värin ja oppilaat tekevät sen mukaisen kellunnan.

- Tehtävahippa

Ohje: Kun hippa saa kiinni- oppilas pääsee takaisin peliin tekemällä sovitus kellunnan. Kelluntaa voi vaihdella kesken pelin. (voi ottaa myös väliin muitakin tehtäviä)

- Pari kellunnat

Ohje: Otetaan parit, parista toinen näyttää aina kellunnan ja toinen tekee perässä.

- Sikinsokin kellunta

Ohje: Oppilaat saavat liikkua vapaasti altaassa, kun ohjaaja huutaa hep tai puhaltaa pilliin, täytyy jokaisen oppilaan näyttää jokin kellunta. Ohjaaja voi myös määrätä kellunnan.

- Avaruus hippa

Ohje: Toinen ohjaajista on avaruusolio joka yrittää koskettaa lapsia lötköpötkön päällä. Kun lapsi jää kiinni hän menee toisen ohjaajan luo avaruus asemalle, jossa hän tekee ohjaajan kanssa avaruustähti tai raketti kellunnan

- Kellumisympyrä

Ohje: Lötköpötköistä muodostetaan halutun kokoinen ympyrä pötköjen kiinnityspalojen avulla esim. 3 lötköpötköä. Lapsi kelluu ympyrän sisällä aikuisen avustuksella tai ilman apua.



## LIUKUMINEN

- Pituusliuku

Ohje: Liutaan altaassa yrittäen päästä joka kerta pidemmälle.

- Tunneliliuku

Ohje: Tehdään pötkötunneli ja yritetään liukua tunnelin läpi.

- Kuka pelkää mustekalaa?

Ohje: Valitaan mustekala (ohjaaja voi myös toimia mustekalana). Mustekala on keskellä allasta ja huutaa ”kuka pelkää mustekalaa?” muut yrittävät liukua altaan toiseen päähän ilman että jäävät mustekalan lonkeroihin.

### Liukhippa

Ohje: Hippa saa liikkua vapaalla tyylillä, muiden tulee liikkua vain liukumalla. Hippa vaihtuu aina kun hippa saa jonkun kiinni.

## POTKUT

- Lelun liikuttaminen

Ohje: Jokainen saa valita mieleisen kelluvan lelun. Oppilaan on tarkoitus potkuilla saada aaltoja joka liikuttaa palloa eteenpäin. Esim. Kaiteesta kiinni pitäen.

- Lautahippa.

Ohje: Kaikilla lapsilla on uimalaudat joiden avulla he potkivat vedessä eteenpäin. Hipoilla on eriväriset laudat. Kun hippa saa jonkun kiinni he vaihtavat keskenään uimalautoja.



## SUKELTAMINEN

- Aarteen etsintä

Ohje: Altaaseen laitetaan uppoavia/ puoli uppoavia leluja ja oppilaiden tehtävä on sukeltaa leluja ja tuoda ne sovittuun paikkaan. Aarteen etsintä voidaan tehdä myös esim. Portailla arempia lapsia ajatellen.

- Mitä näkyy pinnan alla?

Ohje: Ohjaaja näyttää pinnan alla tuttuja leluja tai esineitä. Oppilaat sukeltavat pinnan alle katsomaan mikä esine pinnan alla on. Voi käyttää esim. Laminoituja kuvia.

- Sukeltaminen lempi lelun kanssa

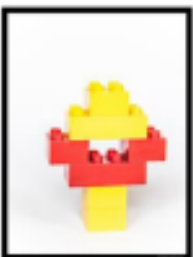
Ohje: Jokainen saa valita oman lempi lelun. Sen jälkeen sukellaan lelun kanssa. ”näytä kuorma-autolle sukellus”.

- Palapelit

Ohje: Palapelin palojen sukellus ja palapelin kokoaminen reunalle/kelluvan patjan päälle. Osa palapelin paloista voidaan laittaa kellumaan uimalauttojen päälle ympäri allasta arempia lapsia ajatellen.

- Legot

Ohje: Palikoiden sukellus + rakentaminen ohjeen mukaan. Esim. Jokainen rakentaa palikoista talon laudan/reunan päälle. Ohjaajalla voi olla myös lego rakennelman kuva jonka mukaan lapset rakentavat.



## HARJOITUSPANKKI

### LIUKUMINEN

- Liuku mahallaan
  - 1) liuku laudan kanssa
  - 2) liuku ilman apuvälinettä
- Liuku selällään
  - 1) liuku laudan kanssa
  - 2) liuku ilman apuvälinettä

#### Variaatio

- Liuku + temppu
  - 1) liuku + kuperkeikka
  - 2) liuku + kädet pohjaan
  - 3) liuku + kääntyminen esim. maha → selkä

### KELLUMINEN

- Kellunta mahallaan
  - meritähti
  - tikkukellunta
  - kilpikonnakellunta
  - meritähtikellunta → tikkukellunta
- Kellunta selällään
  - meritähti
  - tikkukellunta
  - kilpikonnakellunta
  - meritähtikellunta -> tikkukellunta





## PUHALLUKSET JA HENGITYSKONTROLLI

- Puhallukset
  - puhallukset suulla veteen
  - puhallukset nenällä veteen
  - puhallukset suulla ja nenällä yhtä aikaa veteen
  - ufojen puhaltaminen/ liikuttaminen
  
- Sukellukset
  - pituussukellus
  - syvyysukellus
  - renkaiden läpi sukellus

## HYPPIMINEN

- Hypyt
  - tikkuhyppy
  - pommihyppy
  - kirjainhyppy
  - vapaavalintainen hyppy
  - hassuhyppy (joulupukki, koira, lehmä jne..)



## POTKUT

- Myyräuinnin potkut
  - potkut laudan kanssa
  - potkut pötkön kanssa
  - potkut kaiteesta kiinni pitäen
  - potkut liukuasennossa
- Selkäuinnin potkut
  - potkut laudan kanssa
  - potkut pötkön kanssa
  - potkut liukuasennossa

## MYYRÄUINTI

- Myyräuinti vaiheittain
  - 1) potkut
  - 2) liuku + potkut
  - 3) käsiveto
  - 4) potkut + käsiveto
  - 5) hengitys mukaan

## ALKEISSELKÄUINTI

- Alkeisselkäuinti vaiheittain
  - 1) tarvittaessa aloita selin kellunnasta (esim. tukkikellunta)
  - 2) potkut
  - 3) kädet mukaan



## TEEMAIDEOITA OPETUKSEEN

### 2. Kerta- Lapsi veden ystäväksi ja kelluminen

#### MUUMITEEMA HYÖDYNTÄEN UINTIMUUMEJA

- *Kastautuminen*

Muumien aamupesu. ”muumit ovat heränneet ja nyt pitäisi suorittaa aamupesu. Pestään ensin varpaat... maha.... Kainalot... silmät... ” jne

- *Veteen totuttelu leikin avulla*

Muumi käskee: ”haisuli käskee pomppia... mamma käskee pyöriä.. Pappa käskee.. ”

- *Hengityskontrolli- kuplien puhaltaminen, hapen pidättäminen*

Muumimamman kanssa kokkaaminen. Keitetään ”kattilassa” eli ringissä perunoita, porkkanoita tai voidaan kysytään lapsilta mitä keitetään? Tarkoituksena puhaltaa kuplia suulla, nenällä, suulla ja nenällä (vesi kiehuu)

- *Kelluminen*

Vaihtoehto 1. Muumien päiväunet

”muumit menevät päiväunille ja ottavat oikein lokoisan asennon selällään.... Ja mahallaan...”

Vaihtoehto 2. Muumimamma kelluu laululeikki (sävel:

karhu nukkuu) ”mamma kelluu, mamma kelluu, korvat pinnan alla, kuunteleen veden lurinaa, itikoiden surinaa, mamma kelluu, mamma kelluu, korvat pinnan alla”

Lapset kelluvat laulun ajan selällään tai mahallaan.

- *Vesileikkejä*

Muumihippa

Valitaan hippa joka on muumien mörkö, mörön osuma jäädyttää ja kiinni jääneen täytyy pysähtyä paikalleen.

Uimaopettaja voi olla ”sulattaja” ja vapauttaa jäätyneitä takaisin peliin.



### 3. Kerta- Liuku ja potkut

#### AUTOTEEMA HYÖDYNTÄEN AUTOKUVIA JA MIELIKUVITUSTA

- *Vesileikkejä*

Liikennevaloleikki: vihreä pötkö ylhäällä – saa liikkua, punainen pötkö ylhäällä – ei saa liikkua

- *Kellunnan kertaaminen*

Autotarina:

Auto ajelu = liikutaan altaassa vapaasti.

Auton ääniä = kuplien puhaltaminen

Auto menee nurin = ”katollaan” selin kellunta

Hinuri auttaa auton pystyyn = päin kellunta

Autot jatkaa matkaa = liikkuminen

Törmäys! = ”pelti rutussa” kilpikonnakellunta

- *Liuku*

Formulaliuku

Kova ponnistus seinästä ja formulat liikkeelle liukuen

- *Potkut pötkön kanssa*

Vesiskootteri potkut: pötkö suorille käsille, jalat potkii, suusta skootterin ääniä → kuplat

- *Vesileikkejä*



#### 4. Kerta Kertaus ja vesileikit

##### HERKKUTEEMA

- *Vesileikki*

Jäätelöbaari: Altaaseen heitetään eri väriset kelluvat pallomeripallot, jokaiselle lapselle jaetaan jäätelökulho johon lähetään keräämään eri jäätelömakuja. esimerkki: "tee mansikkajäätelö..."

Twistiä harjoitteisiin saat lisäämällä erilaisia temppuja: "pystytkö hyppimään jäätelöannoksen kanssa?" "kokeile pyöriä jäätelöannoksen kanssa."

- *Kertailut:*

Potkut - pötkö ajelu potkien herkkukioskille  
→ pötkö suorille käsille ja myyräuinninpotkuilla eteenpäin, päätepysäkki on "herkkukioski"

Sukeltaminen – herkkujen hakeminen pohjasta/portailta → sukellaan herkut pohjasta/portailta

Liuku – Liukuminen karkkikeppien ali  
→ rakennetaan kaiteeseen "karkkitunneli" pötköistä

- *Loppuleikki*

Banaanhippa

